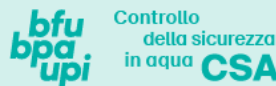


# Controllo della sicurezza in acqua: Nuova tessera, stesso contenuto

La tessera CSA si presenta in una nuova veste, mentre il contenuto del test resta invariato. Ai bambini che hanno superato il CSA viene rilasciata dalla scuola una tessera dell'organizzazione scelta.

## Controllo della sicurezza in acqua



Questa tessera conferma che il bambino ha dimostrato le seguenti competenze:

**Effettuare una capriola dal bordo in acque profonde**

**Mantenersi in superficie sul posto per 1 minuto**

**Nuotare 50 m e uscire dall'acqua**

Nome \_\_\_\_\_

Cognome \_\_\_\_\_

Data di nascita \_\_\_\_\_

**ha superato il CSA**

\_\_\_\_\_

Data/firma \_\_\_\_\_

Grazie alle competenze minime acquisite con il CSA i bambini riescono a portarsi in salvo da soli a riva o a bordo vasca in caso di caduta accidentale in acqua. Inoltre, il CSA infonde nei bambini maggiore sicurezza in acque profonde.

Il CSA si basa essenzialmente su tre elementi specifici:

- effettuare una capriola in acque profonde: i bambini si tengono a bordo vasca; si accovacciano e afferrano le caviglie, poi si lasciano cadere in acqua con una rotazione in avanti. Il corpo deve immergersi completamente;
- mantenersi a galla sul posto per almeno 1 minuto: il bambino può galleggiare sulla schiena («ninfea»), aiutandosi con movimenti delle mani e dei piedi. Può naturalmente anche rimanere in posizione eretta e pagaiare con mani e braccia, ma sarà molto più faticoso;
- nuotare 50 metri: al segnale dell'insegnante il bambino nuota su 50 m, la tecnica è libera. Non è consentito posare i piedi sul fondo o ancorarsi a bordo vasca nelle fasi di virata.

[Controllo della sicurezza in acqua CSA \(pdf\)](#)

## Svolgere il CSA e ottenere la tessera

In alcuni cantoni il controllo della sicurezza in acqua è già parte integrante delle lezioni di nuoto a scuola. Altrimenti, le seguenti organizzazioni propongono una panoramica delle scuole di nuoto in cui può essere effettuato il CSA e offrono maggiori informazioni:

- [swimsports.ch](http://swimsports.ch)
- [swiss-aquatics.ch](http://swiss-aquatics.ch)
- [slrg.ch](http://slrg.ch)

Ai bambini che hanno superato il CSA viene rilasciata dalla scuola una tessera dell'organizzazione scelta. Questa attesta che il bambino ha svolto con successo il CSA e dispone di sufficienti competenze acquatiche per nuotare nell'acqua alta. Idealmente i bambini hanno completato il CSA all'età di 9 anni.

Anche se possiedono la tessera CSA i bambini non devono mai essere lasciati soli quando giocano in acqua o nuotano. Il CSA, pur aumentando notevolmente le possibilità di un autosalvataggio, non è una garanzia.

---

## Altri contenuti riguardanti il CSA

### Controllo della sicurezza in acqua CSA: Fogli didattici e set di carte

Dopo una preparazione adeguata gli allievi assolvono il controllo della sicurezza in acqua CSA e dopo aver superato il test ottengono l'attestato CSA.

#### Mehr

### Competenze in acqua: Controllo della sicurezza in acqua CSA

Il superamento del CSA attesta che una bambina o un bambino è in grado di trarsi autonomamente in salvo dopo una caduta improvvisa in acqua. Il SafetyTool «Controllo della sicurezza in acqua (CSA) - 2° ciclo», aiuta il corpo docenti a integrare il CSA nelle lezioni di nuoto, rafforzando così la sicurezza delle allieve e degli allievi.

#### Mehr

---

Fonte: [upi – Ufficio prevenzione infortuni](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**