

Controllo della sicurezza in acqua (CSA)

Pianificazione delle lezioni

Controllo della sicurezza in acqua

In Svizzera, la balneazione e il nuoto sono tra le attività sportive più amate dalle bambine e dai bambini. Sono divertenti e favoriscono sia la coordinazione sia la resistenza. Il nuoto obbligatorio a scuola promuove considerevolmente la salute e lo sviluppo delle bambine e dei bambini.

Garantire la massima sicurezza e prevenire gli infortuni per annegamento: questo è l'obiettivo primario del nuoto scolastico. Per quanto rarissimi, questi causano alle persone colpite uno stress inimmaginabile e grandi sofferenze. Per evitare gli infortuni per annegamento nelle bambine e nei bambini, è fondamentale che il corpo docente disponga delle competenze per sorvegliare le attività in acqua e che le allieve e gli allievi acquisiscano competenze di autosoccorso.

Caro corpo docente,

L'UPI, Ufficio prevenzione infortuni, raccomanda di scegliere possibilmente una piscina all'aperto, coperta o uno stabilimento balneare sul lago con sorveglianza per le lezioni di nuoto. Queste strutture offrono condizioni ottimali: le zone per i nuotatori e quelle per i non nuotatori sono nettamente marcate e separate. Le diverse profondità delle vasche sono indicate in modo ben visibile sul bordo. Nel caso ideale viene utilizzato un sistema automatico che rileva un annegamento. Contattate la piscina per chiedere se usa un tale sistema. Informate la piscina su quando vi terrete la lezione con la classe.

Verificate la validità delle vostre formazioni in materia di sicurezza in acqua o frequentate il modulo consigliato dalla SSS. Nelle piscine sorvegliate è consigliabile che il corpo docente possieda il Brevetto Base Pool della SSS e nelle piscine non sorvegliate il Brevetto Plus Pool della SSS. Anche per il lago esiste un apposito modulo della SSS.

L'UPI consiglia a tutte le scuole elementari di offrire il Controllo della sicurezza in acqua (CSA) nell'ambito delle lezioni di nuoto obbligatorie per permettere al maggior numero di allieve e allievi di acquisire almeno un certo livello di competenze in acqua, tra cui la capacità di trarsi autonomamente in salvo dopo una caduta (improvvisa) in acqua. In questo suo intento, l'UPI può contare sul sostegno delle organizzazioni partner swimsports.ch, SSS, G+S, Swiss Aquatics, dell'Associazione svizzera dei maestri bagnini AMB e dell'Association Romande des Maîtres de Bain ARMB.

Riferimento al Piano di studio (PdS)

Ambito psicomotorio

Essere in grado di agire in un contesto che consente di sviluppare efficacemente l'automatismo motorio.

Traguardo di competenza

EF.II.C2 – Eseguire forme di tuffo, apnea, respirazione e propulsioni semplici in acqua profonda.

Come e perché una bambina/un bambino può annegare?

- **Annegamento silenzioso**

Le bambine e i bambini annegano all'improvviso e in modo silenzioso. Nel giro di pochi secondi scompaiono dalla superficie dell'acqua. Se vengono scoperti troppo tardi sul fondo della piscina, di solito possono essere recuperati solo morti o con gravi danni cerebrali.

- **Caduta in acqua**

Le bambine e i bambini giocano con l'acqua o si trattengono vicino all'acqua e cadono in acqua. Questi infortuni non si verificano solo durante la stagione balneare, ma anche durante i mesi freddi.

Al momento dell'annegamento, quasi tutte queste bambine e tutti questi bambini non erano adeguatamente sorvegliati o non lo erano affatto.



Maggiori informazioni su
upi.ch/safetytool-csa

Indice

Panoramica del CSA	5
Struttura delle tre lezioni	6
Svolgimento	7
Lezione 1	8
Lezione 2	10
Lezione 3	12
L'UPI informa	14
Lezioni di nuoto: chi è responsabile?	14
Ulteriori materiali	15

Glossario

AeA: allieve e allievi

CD: corpo docente

Panoramica del CSA

Riferimento
al PdS
EF.II.C2

Obiettivi

- Promuovere le competenze di auto-salvataggio negli AeA
- Preparare gli AeA in modo mirato al CSA
- Provvedere affinché il maggior numero possibile di AeA concluda positivamente il CSA
- Confermare il superamento del CSA con un attestato
- Informare i genitori sul risultato e offrire alle allieve e agli allievi che non lo hanno superato la possibilità di ripeterlo

Condizioni

Per poter preparare una classe al CSA, è importante che gli AeA abbiano già familiarità con l'acqua e sappiano coprire a nuoto una distanza di 50 metri. Il CD deve disporre delle necessarie competenze in acqua e essere in grado di assicurare la catena di salvataggio.

1. Obiettivi del controllo della sicurezza in acqua (CSA)

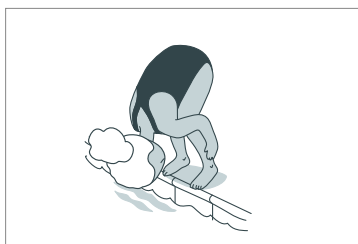
Le bambine e i bambini imparano a raggiungere il bordo della piscina o la riva e a trarsi in salvo da soli dopo una caduta in acqua. Inoltre, con il CSA vantano una maggiore sicurezza in acqua profonda. In ogni caso, le bambine e i bambini non devono mai nuotare o giocare in acqua da soli e senza sorveglianza.

2. Preparazione al CSA

La preparazione al CSA è impostata sul gioco e viene suddivisa sull'arco di tre lezioni. Le bambine e i bambini passano ad esempio sott'acqua tra le gambe di un compagno o raccolgono degli anelli dal fondo della piscina.

3. Le tre competenze del CSA

Per superare il CSA, la bambina/il bambino deve essere in grado di svolgere di seguito e senza interruzione i seguenti compiti:



effettuare una capriola dal bordo in acqua profonda



tenersi a galla sul posto per 1 minuto



nuotare 50 m e uscire dall'acqua

Struttura delle tre lezioni

10'
Tutti

Introduzione

Comunicare ai vostri AeA che dedicherete le prossime tre lezioni di nuoto al CSA. Iniziate tutte e tre le lezioni con un momento di gioco.

Acqua al busto:

- squalo bianco
- passare sott'acqua tra le gambe delle compagne/dei compagni
- pescare uno, due, tre oggetti (anelli ecc.) dal fondo
- battere i piedi con la maggior forza possibile dapprima in posizione supina e poi prona, tenendosi a bordo vasca
- spingersi con i piedi e scivolare il più lontano possibile dapprima in posizione supina e poi prona
- piccola staffetta: libertà di movimento (camminare, nuotare sott'acqua, nuotare)

30'
Tutti/gruppi

Fase principale

Combinare i tre elementi del CSA in tutte le lezioni.

- Effettuare una capriola dal bordo in acqua profonda
- Tenersi a galla sul posto per 1 minuto
- Nuotare 50 m e uscire dall'acqua

Alle pagine 8–13 sono proposte alcune attività. La terza lezione si conclude con lo svolgimento del CSA.

5'
Tutti

Conclusione

La lezione termina con la consegna degli attestati CSA.

bfu **bpa** **upi** **Controllo della sicurezza in acqua CSA**


Nome _____

Cognome _____

Data di nascita _____

ha superato il CSA

Data/firma _____



Se le condizioni citate sono adempiute, per la preparazione e lo svolgimento del CSA sono necessarie complessivamente tre lezioni.

Materiale

- SafetyTool
- «Scrigno»
- Materassini
- Frisbee
- Tavolette
- Cilindri da nuoto (spaghetti)
- Palline
- Pinne
- Anelli



Controllo della sicurezza in acqua (CSA)
Maggiori informazioni e il video
«Controllo della sicurezza in acqua
(CSA): nozioni di base sulla sicurezza
in acqua» su upi.ch/csa

Può richiedere gli attestati al suo Cantone (se distribuiti gratuitamente) o su swimsports.ch, swiss-aquatics.ch oppure scrivendo a info@sss.ch.

Gli AeA portano una fototessera.

Svolgimento

Svolgimento corretto del CSA

Tutti e tre gli elementi del CSA devono essere assolti di fila e senza interruzione, occhiali, occhialini da nuoto o stringinaso. Il corpo docente svolge il CSA con gli AeA in acqua profonda, conformemente alle presenti istruzioni (a seconda della larghezza della piscina è possibile far partire più bambine/bambini alla volta).

Effettuare una capriola dal bordo in acqua profonda

Le bambine e i bambini si posizionano 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.

Tenersi a galla sul posto per 1 minuto

La bambina/il bambino può scegliere la tecnica che preferisce (p. es. galleggiare, calpestare l'acqua, ecc.).

Nuotare 50 m e uscire dall'acqua

Al segnale del CD la bambina/il bambino nuota 50 m. La tecnica è libera. Non è consentito posare i piedi sul fondo o ancorarsi a bordo vasca nelle fasi di virata.

L'attestato CSA

È importante che l'impegno della bambina/del bambino venga documentato con l'attestato CSA. Con la firma, il CD conferma che gli elementi richiesti sono stati eseguiti correttamente. L'attestato può essere ordinato su swimsports.ch, swiss-aquatics.ch o presso la SSS al costo di CHF 4.- l'uno (prezzo indicativo). Alcuni Cantoni li forniscono gratuitamente. Alle allieve e agli allievi che non hanno superato il CSA va data la possibilità di ripeterlo.

Il programma «Swim to Survive®» della Lifesaving Society® in Canada ha fatto da modello per il Controllo della sicurezza in acqua.



Cinque suggerimenti per un'organizzazione sicura

- Grandezza del gruppo: di regola si lavora con metà della classe.
- Mentre le bambine e i bambini sono in acqua, il CD rimane a bordo vasca e controlla la situazione.
- Quando il CD mostra un esercizio in acqua, le bambine e i bambini rimangono a bordo vasca.
- La bambina/Il bambino che lascia il gruppo, lo comunica al CD.
- Con le bambine e i bambini si definisce un codice di condotta.

Lezione 1



Il bob

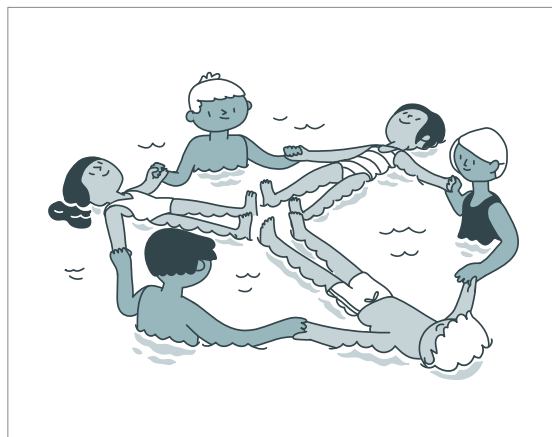
Effettuare da bordo vasca una capriola in acqua profonda

Capriola in avanti attorno a un bastone (acqua al busto)

Due bambine/bambini in piedi in acqua tengono un bastone sul quale un terzo bambino fa una capriola.

Il bob (acqua profonda)

Le bambine e i bambini siedono uno dietro l'altro a bordo vasca, con una gamba fuori e una dentro l'acqua, come in un lungo bob e cingono la vita di chi sta davanti. Chi è davanti si butta in curva, gli altri seguono e finiscono in acqua.



La giostra

Tenersi a galla sul posto per 1 minuto

La ninfea (acqua al busto e acqua profonda)

Galleggiare sull'acqua in posizione supina

La giostra (acqua al busto)

Le bambine e i bambini formano un cerchio stando in piedi e si tengono per mano. Alternati, un bambino su due galleggia sul dorso (orecchie in acqua). Le bambine e i bambini in piedi fanno girare la giostra muovendosi lateralmente. Poi i ruoli vengono invertiti.

Il bersaglio (acqua profonda)

A bordo vasca sono collocati vari oggetti che le bambine e i bambini devono far cadere colpendoli con una pallina. Una metà delle bambine e dei bambini in acqua ha una pallina ciascuno e, tenendosi a galla muovendo le gambe come per la pallanuoto, cerca di abbattere il maggior numero possibile di oggetti in un determinato lasso di tempo. L'altra metà della classe rilancia le palline e riposiziona i bersagli. Ogni bambina/bambino conta gli oggetti che ha colpito.



Nuoto a foga con l'ausilio di una tavoletta

Nuotare 50 m e uscire dall'acqua

Nuoto a foga con l'ausilio di una tavoletta o delle pinne (acqua al petto o acqua profonda)

Battere le gambe a stile libero sul dorso

- Tenere una tavoletta sulla pancia o sopra la testa
- Con le pinne

Trasportare il bastone o lo spaghetti (acqua profonda)

Tre bambine/bambini sono aggrappati, a braccia tese, a un lungo bastone o a un cilindro da nuoto e lo trasportano da un bordo all'altro della vasca. Battute alternate delle gambe (stile libero), battute di gambe a rana o muovere le gambe come nella pallanuoto.

Consigli per il nuoto scolastico

Plasticate il materiale in modo da poterlo usare in piscina.

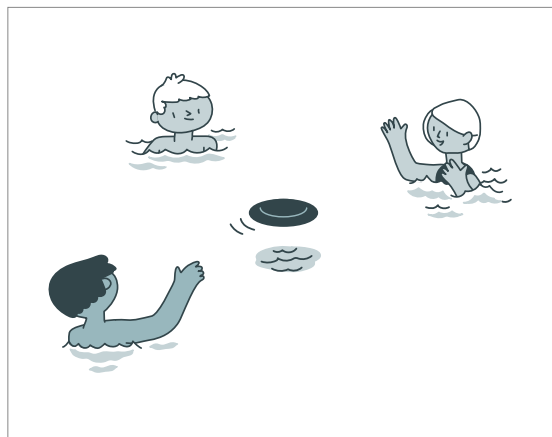
Il materiale didattico è disponibile anche online su:
upi.ch/safetytool-csa



Lezione 2



Corsa dei materassini



Frisbee

Effettuare da bordo vasca una capriola in acqua profonda

Corsa dei materassini (acqua profonda)

Un'estremità del materassino da piscina è fissata a bordo vasca (ad es. con il peso di una bambina/un bambino), mentre l'altra è in acqua. Gli AeA camminano o corrono sul materassino (instabile), oppure eseguono un salto, una capriola o altro e si lasciano cadere in acqua (possibile solo nelle vasche con bordo piano).

Portiere (acqua profonda)

A circa 5 metri dal bordo della vasca, una bambina/un bambino nuota sul posto con una palla. La lancia a un'altra bambina/un altro bambino che salta in acqua con una rotazione in avanti, tenendo la palla ed effettuando una capriola con la palla. Poi i ruoli vengono invertiti.

Tenersi a galla sul posto per 1 minuto

Ninfea (acqua al busto e acqua profonda)

Galleggiare sull'acqua in posizione supina, braccia allungate di lato o sopra la testa

Movimento delle gambe a scelta

(posizione eretta in acqua profonda)

Ad esempio battute alternate delle gambe (stile libero), calpestare l'acqua (muovere le gambe come nella pallanuoto) o a rana

Movimento delle braccia a «pagaia»

(acqua al busto, poi in acqua profonda)

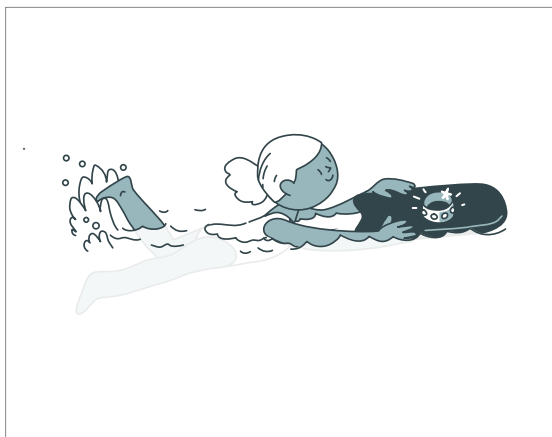
I movimenti verso l'interno e l'esterno delle braccia e delle mani creano una spinta ascendente (le mani e gli avambracci descrivono un 8 orizzontale). Le bambine e i bambini cercano di staccare i piedi dal fondo, dapprima in piedi nell'acqua fino al busto, poi in acqua profonda.

Frisbee (acqua profonda)

Sparpagliati in acqua profonda, le bambine e i bambini si lanciano uno o più frisbee. L'obiettivo è quello di fare il maggior numero possibile di passaggi senza farlo cadere.

Patata bollente (acqua profonda)

Un gruppo di cinque fino a sei bambine e bambini forma un cerchio aperto e si passa una «patata bollente» (palla). La bambina/il bambino che riceve la palla deve gridare «patata bollente» e lanciarla il più rapidamente possibile a una compagna/un compagno (per non scottarsi le dita).



Caccia al tesoro

Nuotare 50 m e uscire dall'acqua

Nuoto a foca sul dorso

(acqua al busto o in acqua profonda)

Battere le gambe a stile libero sul dorso. Le mani possono pagaiare in acqua lungo i fianchi.

Caccia al tesoro (acqua profonda)

Con l'aiuto di una tavoletta, nuotare una vasca in posizione prona, afferrare un oggetto del «tesoro» e trasportarlo sull'altra sponda senza farlo cadere in acqua.

Lezione 3

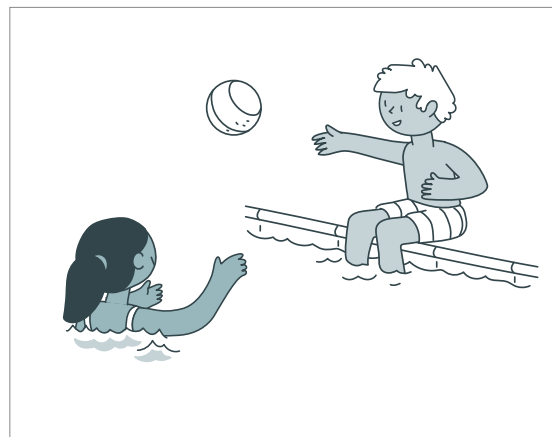


Effettuare una capriola dal bordo in acqua profonda

Eeguire una capriola da bordo vasca in acqua profonda

Capriola in avanti da bordo vasca (acqua profonda)

Eeguire da bordo vasca una capriola in acqua, immergendosi completamente. Dapprima partendo accovacciati (con le dita dei piedi sul bordo della vasca), poi in piedi. Per sicurezza, è possibile collocare un tappetino sul bordo della vasca.



Passaggi di palla in coppia

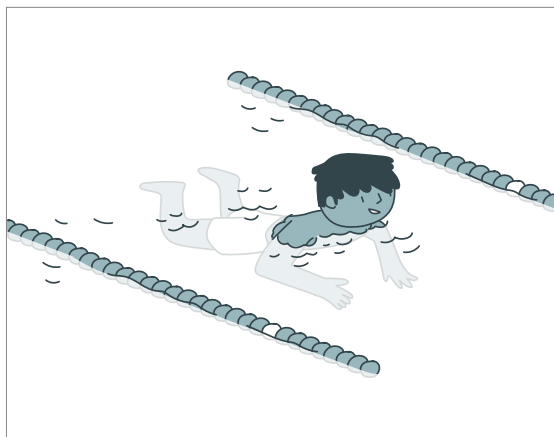
Tenersi a galla sul posto per 1 minuto

Ninfea (acqua al busto e acqua profonda)

Galleggiare sull'acqua in posizione supina, braccia allungate di lato o sopra la testa

Passaggi di palla in coppia (acqua profonda)

Una bambina/un bambino siede a bordo vasca e lancia la palla alla compagna/al compagno in acqua che, sgambettando, si mantiene a galla sul posto e rilancia la palla. Poi i ruoli vengono invertiti.



Mix rana-stile libero sulla pancia

Nuotare 50 m e uscire dall'acqua

Mix rana-stile libero sulla pancia (acqua profonda)

Battuta alternata delle gambe (stile libero) o muovere le gambe come nella pallanuoto; bracciate a rana o a «cagnolino». Dapprima eventualmente con le pinne, poi senza.

Consigli per il nuoto scolastico

Dopo il CSA:

- ripetere gli elementi del CSA nelle lezioni di nuoto
- perfezionare la competenza nell'acqua (vedi schede Water Safety dell'UPI)

L'UPI informa

Lezioni di nuoto: chi è responsabile?

Obbligo di custodia

Il corpo docente ha un obbligo di custodia nei confronti delle allieve e degli allievi. Le insegnanti e gli insegnanti si assumono la responsabilità dell'integrità delle bambine e dei bambini. Ciò implica anche l'adozione di misure per proteggerli; in particolare durante le gite scolastiche che prevedono di frequentare una piscina all'aperto o coperta. Le lezioni iniziano e finiscono presso la scuola, il tragitto per andare in piscina e tornare va dunque percorso con la classe. Qualsiasi deviazione da questa regola deve essere autorizzata dalla direzione della scuola e i genitori ne devono essere informati.

Oltre all'obbligo generale di custodia, gli insegnanti hanno anche un maggiore obbligo di diligenza per singole materie. Questi maggiori obblighi di custodia e di diligenza derivano dal pericolo di un'attività, come nuotare e fare il bagno con bambine, bambini e adolescenti durante le lezioni scolastiche. Per adempiere a questo maggiore dovere di diligenza, le insegnanti e gli insegnanti devono adottare tutte le misure ragionevoli per proteggere le allieve e gli allievi. Per ogni attività devono essere ridefinite esattamente le precauzioni da adottare per l'attività in acqua prevista.

Qualora, nonostante tutte le precauzioni, si verificasse un infortunio sotto la custodia dell'insegnante, per quest'ultima o quest'ultimo potrebbero risultare delle conseguenze legali penali, civili e/o personali. Se qualcuna/qualcuno è chiamato a rispondere in ultima istanza dipende sempre dal contesto e non può essere stabilito a priori. Di solito, tuttavia, in sede di giudizio ci sono ben pochi rimproveri da muovere a un insegnante che rispetta le norme di comportamento e le istruzioni dei superiori e che adotta le precauzioni necessarie nel singolo caso.

Nelle lezioni di nuoto, le classi vanno possibilmente divise in due gruppi, suggerimenti forniscono anche le raccomandazioni per la dimensione del gruppo delle schede Water Safety. Ogni gruppo (mezza classe o gruppo più piccolo) viene seguito dal corpo docente o da una persona che accompagna la classe. Osservate anche le direttive sulla sicurezza dei Cantoni e delle direzioni scolastiche nonché le raccomandazioni di altre istituzioni. Il sito edudoc.ch fornisce una raccolta delle direttive cantonali (Sicherheit beim Schwimmen: kantonale Richtlinien. Stand: Juli 2022 / Sécurité en matière de natation: directives cantonales. État juillet 2022), consultato il 20.09.2023.

Solo nel singolo caso concreto è possibile accertare se tutte le misure di sicurezza necessarie siano state adottate prima di un infortunio. Le seguenti domande, su cui generalmente si basano i tribunali, offrono dei punti di riferimento¹:

- Il pericolo era prevedibile?
- L'infortunio era evitabile?
- Come e con quali misure si sarebbe potuto evitare l'infortunio?
- Era lecito aspettarsi che l'insegnante avrebbe adottato queste misure?

Maggiori informazioni



Obbligo di custodia

Responsabilità del corpo docente
upi.ch/obbligo-di-custodia



Raccomandazioni per gli insegnanti

Società Svizzera di Salvataggio SSS
upi.ch/maggiori-informazioni

¹ Fonte: LCH: Rechtliche Verantwortlichkeit von Lehrpersonen im Beruf, 2021. p. 8 (attualmente disponibile solo in tedesco)

Ulteriore materiale

Schede Water Safety

Anche le schede Water Safety dell'UPI forniscono ulteriori informazioni sulla competenza in acqua.



Ordinazioni su
upi.ch/ordinare
(n. d'ordinazione: 4.078)

Modello per le scuole

Realizzate il vostro concetto individuale per le lezioni di educazione fisica.



upi.ch/concetto-sport

Lettera ai genitori

Nella lettera ai genitori sottolineate l'importanza della competenza in acqua.



upi.ch/lettera-ai-genitori-csa

Gioventù e sport

Approfondite le vostre competenze in acqua con il modulo di apprendimento «Sorveglianza dentro, fuori e sull'acqua».



upi.ch/maggiori-informazioni



Il sito upi.ch/safetytool fornisce ulteriori informazioni e tutto il materiale didattico da scaricare.

Colophon

© UPI 2024. Tutti i diritti riservati. Riproduzione gradita con indicazione della fonte. Responsabile dei contenuti: UPI, Ufficio prevenzione infortuni. Grafica: minz.ch. Illustrazioni: Christoph Frei, chragokyberneticks.ch. Materiale fotografico: istockphoto.com

UPI, insieme per la sicurezza.

Centro di competenza specializzato in ricerca e consulenza, l'UPI mira a ridurre il numero degli infortuni gravi in Svizzera. I suoi ambiti d'intervento sono la circolazione stradale, la casa, il tempo libero e lo sport. L'UPI opera su mandato federale dal 1938.

Partner: Società svizzera di salvataggio SSS (sss.ch), Gioventù + Sport (gioventuesport.ch), swimsports.ch, Swiss Aquatics (swiss-aquatics.ch), Associazione svizzera dei maestri bagnini AMB (badmeister.ch)



I vostri nuotatori di salvataggio



swimsports

swiss aquatics 



Ufficio prevenzione
infortuni

Hodlerstrasse 5a, 3011 Berna
info@upi.ch upi.ch