

# Cari genitori,

nuotare è divertente e fa bene alla salute.  
In Svizzera il nuoto è un'attività sportiva molto amata dai bambini.

L'acqua può però nascondere dei pericoli.  
E spesso i bambini non vedono questi pericoli.  
Devono quindi imparare a comportarsi in modo sicuro in acqua e vicino all'acqua.

Nelle lezioni di nuoto a scuola, i bambini si esercitano nel controllo della sicurezza in acqua.  
Il controllo della sicurezza in acqua è detto anche CSA.

Il CSA è un corso con tre esercizi da superare.  
Se si superano gli esercizi si riceve una tessera.  
Chi supera il CSA ha imparato a mettersi in salvo se cade in acqua.

Però, anche se un bambino ha superato il CSA non è detto che riesca a salvarsi da solo in ogni situazione.

Proprio per questo desideriamo darvi tre consigli.  
Questi consigli servono a proteggere i vostri figli da possibili incidenti.

Grazie per il vostro aiuto.  
UPI, Ufficio prevenzione infortuni

## Tre consigli

- Anche se i vostri figli hanno ottenuto la tessera CSA non lasciateli da soli e senza sorveglianza quando fanno il bagno o nuotano.
- Se i vostri figli giocano vicino all'acqua teneteli sempre sott'occhio; rimanete vicino ai figli più piccoli.
- In un lago o in un fiume, non lasciate mai nuotare da soli i vostri figli e fategli usare uno strumento di salvataggio.  
Per esempio un giubbotto salvagente o una boa da nuoto. La boa da nuoto è un pallone gonfiabile con una corda e può essere usata per appoggiarsi e fare una pausa. La boa da nuoto fa anche vedere alle barche che c'è una persona in acqua. Gli strumenti di salvataggio aiutano a restare a galla in caso di difficoltà.

### Volete saperne di più?

Alla pagina [upi.ch/csa](http://upi.ch/csa) troverete un video sul controllo della sicurezza in acqua.  
Il video spiega perché è importante partecipare al corso e cosa si impara.



Regole per la sicurezza in acqua su  
[upi.ch/csa](http://upi.ch/csa)  
Date un'occhiata al nostro sito internet



Vi invitiamo a dare un'occhiata!

Troverete i consigli e altre informazioni sul retro.

# Come si svolge il Controllo della sicurezza in acqua (CSA)

Per ricevere la tessera del CSA i bambini devono riuscire a fare questi tre esercizi:

- tuffarsi nell'acqua profonda dal bordo della piscina facendo una capriola
- tenersi a galla sul posto per 1 minuto
- nuotare per 50 metri e uscire dall'acqua.

I tre esercizi vengono fatti uno dopo l'altro, senza pausa.

Chi riesce a fare tutti gli esercizi in modo corretto, supera il CSA.

## CSA superato

Chi supera il CSA riceve la tessera CSA.

Chi supera il CSA è capace di entrare e di nuotare in acque profonde.

Ma sempre sotto la sorveglianza di una persona adulta.

## CSA non superato

Chi non supera il CSA a scuola può rifarlo.

Ci sono società di nuoto che offrono dei corsi per prepararsi al CSA.

Chiedete informazioni sui corsi e sulle società all'insegnante di nuoto.



Effettuare una capriola dal bordo vasca in acqua profonda



Tenersi a galla sul posto per 1 minuto



Nuotare 50 m e uscire dall'acqua