

# Cari genitori

in Svizzera, la balneazione e il nuoto rappresentano la seconda attività sportiva più amata dalle bambine e dai bambini. È un'esperienza divertente che promuove anche il benessere fisico.

Tuttavia, le bambine e i bambini devono ancora acquisire molte delle competenze necessarie per comportarsi in sicurezza in acqua e nelle sue vicinanze. Spesso, non sono pienamente consapevoli dei potenziali pericoli che possono incontrare. Per questo motivo, alcune lezioni di nuoto a scuola sono dedicate agli esercizi del controllo della sicurezza in acqua (CSA).

Il CSA costituisce la base per la sicurezza in acqua. È sinonimo di competenza di base in acqua. La tessera CSA certifica che una bambina o un bambino, nel caso cada in acqua, è in grado di raggiungere autonomamente il bordo o la riva. Tuttavia è importante sottolineare che il CSA, pur aumentando notevolmente le possibilità di un autosalvataggio, non offre una garanzia assoluta.

Per questo motivo desideriamo condividere con voi tre consigli che possono contribuire a soddisfare le vostre responsabilità nei confronti della sicurezza dei vostri figli. Vi siamo grati per il vostro prezioso sostegno nel perseguire il nostro obiettivo di prevenzione degli infortuni.

UPI, Ufficio prevenzione infortuni

## Per approfondire

Vi invitiamo a guardare il video sul CSA che spiega come superarlo e perché è importante. In tale contesto vi preghiamo di tener conto anche delle informazioni sul retro.



Basi per la sicurezza in acqua su  
[upi.ch/csa](http://upi.ch/csa)

## Tre consigli

**Nonostante il superamento del CSA: non lasciate mai le bambine e i bambini da soli e senza sorveglianza quando fanno il bagno o nuotano.**

**Tenete le bambine e i bambini che giocano vicino o nell'acqua sempre sottocchio e i più piccoli a portata di mano.**

**Fate usare ai vostri figli un aiuto al galleggiamento in acque libere (ad es. una boa da nuoto) e non fateli nuotare mai da soli.**



**Vi invitiamo a dare un'occhiata!**

Sul retro sono disponibili maggiori informazioni.

# Come si svolge il Controllo della sicurezza in acqua CSA

I tre esercizi vengono eseguiti uno dopo l'altro senza interruzioni. Le bambine e i bambini che hanno superato il CSA ricevono un certificato in formato tessera.

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

## CSA superato

Le bambine e i bambini ricevono la tessera CSA. Questa certifica che il controllo della sicurezza in acqua è stato superato con successo e che si dispone di competenze sufficienti per poter entrare in acque profonde sotto supervisione.

## CSA non superato

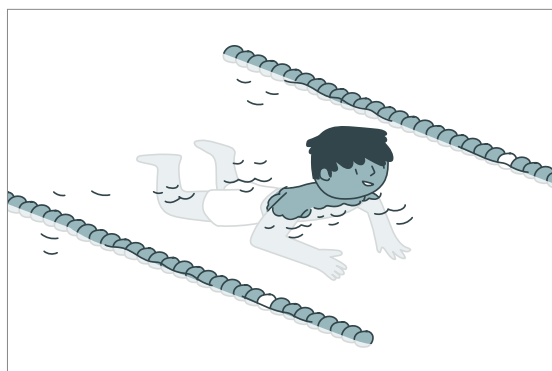
Se la bambina o il bambino non lo supera, informati dove può esercitarsi e recuperare il CSA. I siti [swimsports.ch](http://swimsports.ch) e [swiss-aquatics.ch](http://swiss-aquatics.ch) forniscono informazioni sulle società di nuoto che offrono corsi di preparazione al CSA.



Effettuare una capriola dal bordo vasca in acqua profonda



Tenersi a galla sul posto per 1 minuto



Nuotare 50 m e uscire dall'acqua



La lettera per i genitori è disponibile in altre lingue e in lingua facile su [upi.ch/lettera-ai-genitori-wsc](http://upi.ch/lettera-ai-genitori-wsc)