

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 8 (2006)  
**Heft:** 4  
  
**Artikel:** "Acqua, amica mia"  
**Autor:** Sakobielski, Janina  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001484>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# «Acqua, amica mia»

**Rispettare, non temere //** È molto importante far conoscere l'acqua ai bambini sin dall'età prescolare. In Svizzera è stato lanciato un progetto assolutamente innovativo per prevenire tragici incidenti.

Janina Sakobielski

► Sui bambini, l'acqua esercita un fascino particolare. Ruscelli, fiumi, laghi, piscine e piscinette gonfiabili possono essere sfruttati sia in modo ludico che sportivo. L'acqua, tuttavia, oltre ad offrire attività piacevoli e varie, cela anche dei pericoli, soprattutto per i bambini che non sanno ancora nuotare bene. Spesso questi pericoli vengono sottovalutati dai genitori e dagli accompagnatori dei più piccoli, sebbene i fatti parlino chiaro: l'annegamento è la seconda causa di decesso fra i bambini. Negli ultimi 20 anni, in Svizzera una media di 12 bambini ha perso la vita ogni anno per annegamento e un numero all'incirca quattro volte superiore soffre di conseguenze permanenti in seguito ad un infortunio balneare.

## Voglio nuotare!

Attraverso il progetto «Acqua, amica mia», la Società Svizzera di Salvataggio (SSS), in collaborazione con l'Ufficio per la prevenzione degli infortuni upi, vuole agire attivamente contro questi tragici episodi ed adottare delle misure preventive già in età prescolare. «A quell'età, i bambini sono particolarmente curiosi e fieri di poter comunicare agli altri quanto hanno appreso. In tal modo, anche sorelle, fratelli e genitori vengono informati in merito alla sicurezza nell'acqua», spiega la responsabile del progetto Anita Moser.

Le idee e i contenuti di un progetto pilota lanciato appena un anno fa sono stati messi in pratica e sviluppati in alcuni asili nido. Nel frattempo, sono inoltre stati formati degli appositi «messaggeri» con il compito di insegnare, in modo ludico, il comportamento corretto da assumere dentro e fuori l'acqua e di risvegliare il desiderio di migliorare la propria tecnica di nuoto nei piccoli in età prescolare. Secondo la SSS, conoscere e saper nuotare sono le misure più importanti in ambito di prevenzione contro gli infortuni balneari.

## Un'ondata di entusiasmo

Insieme alla goccia d'acqua sorridente battezzata «Pico», i bambini vengono sensibilizzati a vantaggi e svantaggi dell'elemento acqua: il piacere che regala ed i pericoli che nasconde. Nell'ambito dello stesso progetto sono pure stati realizzati altri strumenti ludici a misura di bambino, come ad esempio un libretto da colorare. I piccoli vengono inoltre stimolati a raccontare a casa tut-

to quanto hanno sentito e imparato, una tattica molto efficace che consente di diffondere ulteriormente il messaggio. I genitori e le persone che si occupano di bambini ricevono un opuscolo in cui vengono descritte le regole di comportamento più importanti; grazie alla brochure adulti e bambini possono ripetere insieme quanto si è appreso all'asilo. Una cosa è certa: nella sua fase pilota, il progetto ha dimostrato che i bambini partecipano con grande entusiasmo! //

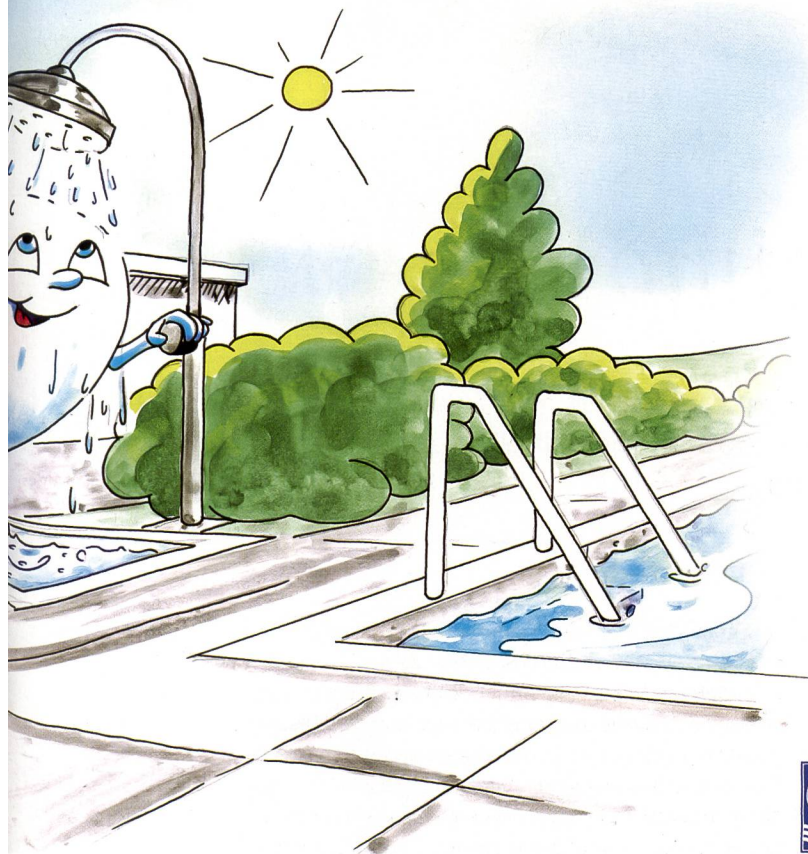
► **Contatto:** Anita Moser, responsabile del progetto ([a.moser@slrg.ch](mailto:a.moser@slrg.ch)) oppure la portavoce della SSS Prisca Wolfensberger ([p.wolfensberger@slrg.ch](mailto:p.wolfensberger@slrg.ch))  
Internet: [www.acqua-amica-mia.ch](http://www.acqua-amica-mia.ch)



## I dieci messaggi sull'acqua

1. Protezione solare: applico la crema solare mezz'ora prima di espormi al sole e a mezzogiorno mi metto all'ombra.
2. Dico dove vado: comunico tutti i miei spostamenti alla persona che mi accompagna.
3. Mangiare e bere: attenzione, bisogna mangiare e bere a sufficienza.
4. Doccia: prima di entrare in acqua vado in bagno, poi mi faccio la doccia per rinfrescarmi.
5. Acqua all'altezza dell'ombelico: fino a quando non so nuotare bene rimango in punti in cui l'acqua non supera l'altezza dell'ombelico.
6. Non rincorro i giocattoli: resto sempre a riva anche quando il mio giocattolo preferito cade in acqua e si allontana dalla riva.
7. Attrezzi per il salvataggio: utilizzare gli attrezzi destinati al salvataggio solo in caso di bisogno. Guardo dove si trovano.
8. Chiedo aiuto solo in caso di necessità: chiedo aiuto solo se è necessario.
9. Guardo dove mi tuffo: mi tuffo solo in zone che conosco e se non metto in pericolo nessuno.
10. Asciugarsi: esco dall'acqua quando ho freddo. Dopo il bagno mi asciugo bene.





## Lezione di H<sub>2</sub>O

► **Sicurezza** // Per nuotare non esistono limiti di età ma dal punto di vista preventivo si consiglia di informarsi su fattori, quali la profondità, la temperatura dell'acqua o la velocità delle correnti.

Dopo gli incidenti stradali, sottolinea René Mathys dell'Ufficio per la prevenzione degli infortuni upi, gli annegamenti sono la causa più frequente di decesso fra i bambini di età compresa fra 0 e 16 anni. L'upi ha collaborato strettamente con la SSS nell'ambito del progetto «Acqua, amica mia» ma il loro impegno comune non si limita a questa iniziativa. Le due istituzioni hanno obiettivi comuni, avanzano di pari passo e, così facendo, s'impegnano in modo efficace per la prevenzione efficace degli infortuni balneari.

### La prevenzione fa scuola

«Saper nuotare, allenarsi e valutare in modo corretto i pericoli sono presupposti importanti per evitare gli infortuni fuori e dentro l'acqua anche per i bambini in età scolare», spiega René Mathys. «La sensibilizzazione di bambini e giovani è necessaria non soltanto in piscina ma anche e soprattutto in acque libere.» In collaborazione con la SSS e l'Ufficio federale dello sport UFSPO, l'upi ha realizzato un «Safety Tool» che contiene informazioni e fogli didattici. «Offrire la possibilità a bambini e giovani di assolvere dei compiti, come ad esempio misurare la temperatura e la profondità dell'acqua o la velocità delle correnti, permette di fare esperienze utilissime che contribuiscono ad aumentare la sicurezza e a prevenire gli infortuni.» //

### ► Per ulteriori informazioni

Safety Tool «Balneazione»

Foglio informativo «Non solo acqua»

I documenti realizzati dall'upi in collaborazione con la SSS e l'UFSPO possono essere ordinati presso lo shop dell'upi (<http://shop.bfu.ch>) o all'indirizzo seguente:  
Ufficio svizzero per la prevenzione degli infortuni upi  
Laupenstrasse 11, 3008 Berna, 031 390 22 22, [www.upi.ch](http://www.upi.ch)



## Ciao Pico!

► **La fase pilota** // Dopo un anno di intensi preparativi, il progetto «Acqua, amica mia» è andato alla ricerca dei bambini. La goccia d'acqua Pico e il suo team hanno visitato alcuni asili per testare gli effetti provocati dall'iniziativa. Un vero e proprio successo!

Sono quasi le 09.00 del mattino. I bambini della scuola materna di Nürensdorf, vicino a Winterthur, aspettano con trepidazione l'inizio della lezione di nuoto. Durante il racconto delle avventure vissute dalla goccia sorridente Pico, i piccoli imparano le dieci regole di comportamento da adottare fuori e dentro l'acqua, i cosiddetti messaggi sull'acqua. I bambini osservano concentrati tutte le cose a cui Pico deve prestare attenzione durante la sua visita in piscina. Ad ogni messaggio corrisponde un'immagine, che spiega una delle dieci regole. Dopo una breve pausa, i bambini imparano a conoscere in modo ludico alcuni attrezzi di salvataggio, osservando e toccando con stupore gli anelli e le palle che vedono sfilare davanti a loro. Nel libretto da colorare, che viene distribuito e dipinto al termine della lezione di nuoto, viene ripetuto quanto è stato detto e testato e, assieme all'opuscolo per i genitori, dovrebbe servire da guida per il comportamento da assumere fuori e dentro l'acqua.

### Al momento giusto

«Naturalmente, ho preparato i bambini alla lezione di nuoto», racconta Valerie Gyger, maestra d'asilo a Nürensdorf. «È incredibile la velocità con cui tutti hanno appreso i dieci messaggi e il modo in cui li rispettano. Una settimana dopo erano ancora in grado di ripetere tutte e dieci le regole.» Secondo Valerie Gyger, la messa in pratica, l'esercitazione e la ripetizione delle regole comportamentali aiuta i bambini a ricordare questi messaggi in situazioni ben precise in piscina o al lago, contribuendo così alla prevenzione degli infortuni balneari. «Questo modo di procedere permette di sensibilizzare i bambini direttamente sul posto, ovvero durante la lezione di nuoto. L'acqua è un tema corrente nella loro vita, poiché molti di loro imparano a nuotare proprio a quell'età. È proprio il momento giusto per insegnare l'atteggiamento corretto da adottare fuori e dentro l'acqua.»

### Prevenzione a vita

Il fascino esercitato da Pico è stato tale che per settimane i bambini hanno continuato a disegnare, colorare e a realizzare con le loro mani la simpatica goccia d'acqua. Valerie Gyger è più che convinta dell'azione preventiva del progetto. «A livello di scuola materna, sono relativamente pochi gli obiettivi concreti che bisogna raggiungere. Il comportamento corretto fuori e dentro l'acqua, a mio modo di vedere, dovrebbe rientrare nel programma di attività della scuola materna, come lavarsi i denti. La lezione di nuoto è una prevenzione per la vita!» //

► **Contatto:** Valerie Gyger, maestra d'asilo a Nürensdorf  
[valerie.gysin@gmx.ch](mailto:valerie.gysin@gmx.ch)