

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 10 (2008)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Acqua domata  
**Autor:** Herzig, Elisabeth  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001548>

#### 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 domata

Questo nuovo test serve a verificare se una persona che cade inavvertitamente in acqua sia in grado di portarsi in salvo da sola a bordo vasca o a riva.

*Elisabeth Herzog, foto: Daniel Käsermann*

► Per l'uomo, l'acqua è un elemento a cui deve abituarsi prima di sentirsi perfettamente a suo agio. Per cui, anche l'insegnamento del nuoto viene suddiviso in tre fasi:

- 1. ambientamento all'acqua,**
- 2. superare la paura dell'acqua/muoversi liberamente in acqua,**
- 3. apprendere le tecniche del nuoto.**

Riuscire a sviluppare un'elevata competenza in acqua contribuisce in modo sostanziale a garantire la sicurezza in acqua e al di fuori di essa. Soltanto chi porta a termine tutte e tre le tappe dell'apprendimento del nuoto potrà muoversi in questo elemento in modo sicuro ed efficace. La scuola ha tutto l'interesse ad offrire ai propri allievi la possibilità di imparare a nuotare. In tal modo essi potranno partecipare a gite, uscite e campi scolastici che coinvolgono questo elemento, cosa che senza nozioni di nuoto non sarebbe fattibile.

## Precedenza alla sicurezza

Per raggiungere uno standard minimo, gli insegnanti e in generale tutte le persone coinvolte nel processo educativo dovrebbero fare in modo che i ragazzi assolvano e conseguano il Controllo della Sicurezza in Acqua (CSA). In Svizzera, ogni bambino in età scolare dovrebbe conseguire questo test se possibile già entro la terza, al più tardi la quinta elementare.

Le statistiche sugli annegamenti dimostrano che molti casi mortali riguardanti dei bambini si verificano a seguito di cadute involontarie in acque profonde e, spesso, nelle vicinanze della riva. Con il CSA i bambini imparano a gestire queste situazioni e a mettersi in salvo con le loro forze sia in acque libere sia in piscina. In una lezione di nuoto normale, la priorità non viene data al modo in cui mettersi in salvo con i propri mezzi, bensì ad una permanenza in acqua senza timori e allo svolgimento corretto dei movimenti centrali e delle tecniche del nuoto. Di regola, i bambini non dovrebbero nuotare «a casaccio» su percorsi più lunghi, perché l'obiettivo della lezione non è quello di insegnare movimenti scorretti.

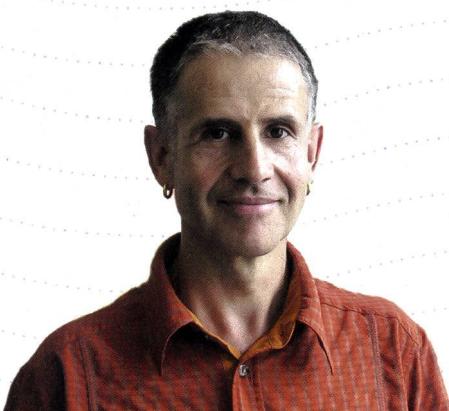
### Tecnica in secondo piano

Quando si allena l'autosalvataggio, si consiglia di tralasciare l'aspetto tecnico e di concentrare la propria attenzione sulla capacità a «portare in salvo la propria persona in una situazione d'emergenza in acqua».

I docenti, le scuole e le società di nuoto, le sezioni SSS, i bagnini, i comuni, ecc. devono offrire l'opportunità ai bambini di migliorare le loro competenze e la loro sicurezza in acqua. I piccoli devono poter esercitare ed eseguire gli elementi del CSA. Dagli istruttori ed insegnanti che si occupano di elargire le nozioni necessarie al conseguimento di questo test si esige una formazione adeguata in ambito di sicurezza (ad es. SSS BI, Pool Safety, ecc.).

**Scuole senza lezioni di nuoto regolari**

È possibile lavorare sulle competenze necessarie al conseguimento del CSA anche con classi che non seguono regolarmente delle lezioni di nuoto. Se in estate gli allievi hanno la possibilità di recarsi tre o quattro volte in una piscina all'aperto o al lago, in quelle occasioni possono esercitare i singoli elementi per poi essere in grado di assolvere il CSA. //



Commento

### Sorvegliare è meglio che curare

► Nella maggior parte dei casi, cadere in acqua è un'azione involontaria e per nulla spettacolare. Stando alle statistiche dell'upi, accanto agli inabissamenti che passano inosservati, questa è la circostanza più frequente all'origine di casi di annegamento in Svizzera negli ultimi otto anni (upi, 2000-2007). La mancata sorveglianza e/o la sicurezza carente in punti pericolosi sono stati i due fattori di rischio principali nei casi di annegamento di bambini. Dal 2000, ogni anno in media un ragazzino in età fra i 5 e i 9 anni ha perso la vita in questo modo. Si ignora invece il numero di coloro che sono riusciti a cavarsela con lesioni gravi o «semplicemente» con un enorme spavento.

La maggior parte delle sciagure che ha visto coinvolti bambini dai 5 ai 9 anni è avvenuta in laghi, fiumi e ruscelli, ovvero dei corsi d'acqua attorno ai quali è impossibile adottare delle misure per evitare che incidenti simili si verifichino. Il provvedimento più efficace è quindi la stretta sorveglianza dei bambini che giocano nei pressi dell'acqua. Tenere costantemente un occhio vigile su di loro richiede l'attenzione generale delle persone responsabili, perché un bimbo può annegare in un batter d'occhio e silenziosamente.

A volte capita di cadere anche in acque fredde e in questi casi è necessario rimanere calmi e lucidi, evitare di lasciar entrare



### Consigli per le persone cui incombe l'obbligo di vigilanza

- Mai lasciare senza sorveglianza bambini che giocano in acqua e nelle immediate vicinanze.
- Stabilire e applicare delle regole
- Insegnare a nuotare ai bambini

acqua nelle vie respiratorie, orientarsi e poi dirigersi verso il punto d'uscita più sicuro. Più facile a dirsi che a farsi, perché in realtà soltanto chi esercita questo tipo di reazione riesce a gestire al meglio situazioni di questo tipo.

L'upi – il centro di competenza per la prevenzione degli infortuni – saluta l'iniziativa lanciata dai responsabili della formazione di swim sports.ch che, in collaborazione con i loro partner, la SSS, G+S e l'Associazione svizzera dei maestri bagnini, aiuta i genitori e le scuole a preparare i bambini a superare il Controllo della Sicurezza in Acqua (CSA) e certifica il conseguimento del test con un'attestazione. I ragazzi che superano questo controllo compiono un passo importante verso la sicurezza e la competenza in acqua, contribuendo così in modo sostanziale al calo di infortuni in acqua. //

► *Christoph Müller è consulente per lo sport all'upi e responsabile del settore acqua.*

*Contatto: c.mueller@bfu.ch*



## Tre esercizi «salvavita»



### **Effettuare una capriola in acque profonde**

**Obiettivo:** il bambino deve imparare, dopo un ruzzolone involontario nell'acqua profonda, a ritornare in superficie senza lasciarsi prendere dal panico, a respirare e ad orientarsi.

**Direttive:** il bambino può lasciarsi cadere in acqua con una capriola o un tuffo a testa. L'importante è che si immerge totalmente (testa compresa).

### **Restare 1 minuto a galla sul posto**

**Obiettivo:** dopo essere emerso, il bambino deve riuscire a respirare e ad orientarsi, rimanendo tranquillo e fermo sul posto e riflettendo sui prossimi passi da compiere.

**Direttive:** il bambino deve restare sul posto ( $\varnothing 3\text{ m}$ ) con la testa fuori dall'acqua. Può optare per qualsiasi tecnica di nuoto purché non si affatichi troppo, ciò significa che deve assolvere il compito spendendo poca energia. Ad esempio, può mettersi in posizione dorsale e lasciarsi trascinare dall'acqua oppure rimanere in posizione eretta muovendo braccia e gambe. In questo caso l'importante è l'efficacia e non l'esecuzione perfetta dei movimenti dal profilo tecnico.

### **Nuotare per 50 m**

**Obiettivo:** il bambino deve poter avanzare nell'acqua alta per 50 m senza alcun aiuto e raggiungere il bordo o la riva più vicina. Nel CSA bisogna riuscire a percorrere 50 m, mentre in una piscina di regola non è necessario nuotare tanto prima di raggiungere il bordo. Questa distanza permette comunque al bambino di disporre dell'energia necessaria per portarsi in salvo anche con indosso i vestiti, muovendosi nell'acqua fredda oppure ancora dopo aver affrontato degli imprevisti.

**Direttive:** è indifferente come vengano percorsi questi 50 m. La posizione dorsale è la tecnica più facile perché permette di dosare le forze e di respirare meglio. L'importante è che il bambino non si aggrappi al bordo, né alla parete della vasca.

### **Da sapere**

#### **Come ottenere il brevetto**

- Per riuscire a superare questo test occorre elaborare le capacità necessarie durante le lezioni di nuoto a scuola, insieme ai genitori o in seno ad una società di nuoto. Il test viene realizzato anche nella fase 5 del nuoto scolastico proposto da swimsports.ch (v. pag. 33, fase 5).
- Gli insegnanti, le scuole e le società di nuoto, le sezioni SSS, i bagnini, ecc. possono eseguire questo test e indicare il risultato nel libretto di nuoto, confermandolo con un'attestazione rilasciata da swimsports.ch e dall'upi.
- In caso di mancato superamento del test di verifica, allievo e genitori dovrebbero essere avvertiti di evitare che il bambino rimanga solo in

acque profonde. Il bambino dovrebbe avere la possibilità di frequentare lezioni di nuoto supplementari (sport scolastico facoltativo, lezioni di recupero di nuoto, ecc.) fino al raggiungimento del livello necessario al superamento del CSA.

#### **Per ulteriori informazioni:**

[www.safetytool.ch](http://www.safetytool.ch)  
[www.sss.ch](http://www.sss.ch)  
[www.swimsports.ch](http://www.swimsports.ch)