

Schede didattiche per la promozione della sicurezza

Safety Tool n.3

Controllo della sicurezza in acqua (CSA)

9-12 anni

Argomento



Le competenze in acqua vanno oltre il saper nuotare.

Fare il bagno e nuotare figurano al secondo posto nella classifica delle attività sportive più amate dai bambini che dimostrano di apprezzare anche le lezioni di nuoto organizzate dalla scuola. Il nuoto obbligatorio a scuola promuove la salute e lo sviluppo dei bambini, soprattutto per quanto riguarda le capacità di coordinamento. I casi di annegamento durante le lezioni di nuoto, per quanto rarissimi, provocano un dolore immenso e generano un carico psicologico inimmaginabile. Per evitarli è quindi importante acquisire competenze di auto-soccorso.

Come e perché annega un bambino?

- **Annegamento silenzioso:** i bambini annegano in modo rapido e silenzioso. Bastano pochi secondi e scompaiono sott'acqua. Solitamente vengono ritrovati troppo tardi sul fondo della piscina.
- **Caduta in acqua:** quando giocano vicino all'acqua, i bambini possono facilmente cadervi. Questo tipo di incidente non si verifica solo durante la stagione balneare ma anche nei mesi più freddi.

In ogni caso va rilevato che al momento dell'annegamento le vittime non erano sorvegliate o lo erano in misura insufficiente.

Maggiori informazioni sono disponibili su:

www.water-safety.upi.ch

Prevenzione degli infortuni

Prevenzione strutturale e prevenzione comportamentale

L'upi raccomanda di portare i bambini possibilmente in piscina, poco importa che sia coperta o all'aperto, perché queste strutture offrono condizioni ottimali: i settori per i nuotatori esperti e quelli per i principianti sono chiaramente segnalati e separati, le diverse profondità sono indicate a bordo vasca e, nel caso ideale, vige un sistema di sicurezza per la prevenzione degli annegamenti. Si tratta di un sistema d'allarme per il bagnino. Informatevi se la piscina che frequentate ne è munita.

L'upi consiglia inoltre a tutte le scuole di svolgere il Controllo della sicurezza in acqua (CSA) per permettere al maggior numero possibile di allievi di acquisire almeno un livello minimo 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-swimming.ch e dell'Associazione svizzera dei maestri bagnini.

Obiettivi didattici

Provvedere affinché il maggior numero possibile di allievi lo concluda positivamente.

- Preparare gli allievi in modo mirato.
- Confermare il superamento del CSA con un attestato.
- Informare i genitori sul risultato.
- Offrire agli allievi che non lo hanno superato la possibilità di ripeterlo.

1. Obiettivi del CSA

Il CSA permette ai bambini di acquisire competenze minime in acqua. Imparano a raggiungere il bordo della piscina o la riva e a trarsi in salvo da soli dopo una caduta in acqua e vantano una maggiore sicurezza in acque profonde. In ogni caso, 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. I bambini passano ad esempio sott'acqua tra le gambe di un compagno o raccolgono degli anelli dal fondo della piscina.

3. Tre competenze

Il CSA è considerato superato se il bambino è in grado di svolgere di seguito, senza interruzione, i seguenti compiti:

- **eseguire dal bordo una capriola in acque profonde**
- **galleggiare per un minuto sul posto**
- **nuotare per 50 m**

Ulteriori dettagli sono contenuti nella scheda di lavoro 3.1.

4. Equipaggiamento di protezione

È importante che i bambini imparino a indossare un giubbotto di salvataggio idoneo soprattutto in previsione di attività a bordo di natanti.

Condizioni

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

In sintesi



Eseguire dal bordo una capriola in acque profonde



Galleggiare un minuto sul posto



Percorrere a nuoto una distanza di 50 m

Il detentore ha dimostrato le seguenti competenze:

effettuare una capriola dal bordo in acque profonde
mantenersi in superficie sul posto per 1 minuto
nuotare 50 m e uscire dall'acqua

upi – Ufficio prevenzione infortuni



Controllo della sicurezza in acqua CSA

Cognome _____
Nome _____
Data di nascita _____
ha superato il CSA _____
Data / Firma _____



Il Controllo della sicurezza in acqua è stato sviluppato in Canada dalla Lifesaving Society con il nome di «Swim to Survive». Used with permission from The Lifesaving Society

Used with permission from
The Lifesaving Society



Struttura delle lezioni

9–12 anni

Materiale

- Safety Tool n. 3
- Scheda di lavoro per gli istruttori 3.1
- Lezioni 1–3
- «Scrigno»
- Materassini
- Frisbee
- Tavolette
- Cilindri da nuoto («spaghetti»)
- Palline
- Pinne
- Anelli
- Foto per gli attestati
- Attesti (ordinazioni a swimsports.ch, swiss-swimming.ch o info@sss.ch)

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

10'
Tutti

Introduzione

Comunicare ai vostri allievi 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 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, nuotare sott'acqua)

30'
Tutti, gruppi

Fase principale

Combinare i tre elementi del CSA in tutte le lezioni.

- **Eeguire dal bordo una capriola in acque profonde**
- **Galleggiare un minuto sul posto**
- **Percorrere a nuoto una distanza di 50 m**

Alle pagine 2–4 delle schede di lavoro 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.



Fare il bagno e nuotare figurano al secondo posto nella classifica delle attività sportive più amate dai bambini. Migliorate le loro competenze in acqua affinché la sicurezza resti a galla.

Ulteriori informazioni

Per la tua sicurezza. Il tuo upi.

L'upi è il centro svizzero di competenza per la prevenzione degli infortuni al servizio della popolazione. Conformemente al mandato federale, l'upi persegue lo scopo di divulgare i risultati scientifici derivanti dalla propria attività di ricerca tramite le sue consulenze, le formazioni e le campagne destinate tanto agli specialisti quanto al vasto pubblico. Il sito www.upi.ch offre maggiori informazioni.

L'upi consiglia i seguenti Safety Tool:

dai 6 ai 8 anni

- 4.036 Percorso casa-scuola
- 4.037 Vedere ed essere visti
- 4.039 Escursioni
- 4.041 Cadute

dai 9 ai 12 anni

- 4.033 Controllo della sicurezza in acqua (CSA)
- 4.035 Sci e snowboard
- 4.039 Escursioni
- 4.040 Gite in bicicletta
- 4.041 Cadute
- 4.042 Calcio
- 4.043 Slittino

dai 13 ai 15 anni

- 4.031 Tecnica e creatività
- 4.035 Sci e snowboard
- 4.039 Escursioni
- 4.040 Gite in bicicletta
- 4.042 Calcio
- 4.043 Slittino

dai 16 ai 18 anni

- 4.030 Velocità nella circolazione stradale
- 4.034 Alcol e droghe nella circolazione stradale
- 4.035 Sci e snowboard

I Safety Tool possono essere ordinati gratis oppure scaricati in formato PDF: www.safetytool.upi.ch

Partner:



I vostri nuotatori di salvataggio



swimsports.ch

swiss
swimming



© upi 2014, riproduzione gradita con indicazione della fonte

Controllo della sicurezza in acqua (CSA)

9–12 anni

Obiettivi

- Eseguire il CSA durante la lezione di nuoto e provvedere affinché il maggior numero possibile di allievi lo concluda positivamente.
- Preparare gli allievi in modo mirato.
- Confermare il superamento del CSA con un attestato.
- Informare i genitori sul risultato.
- Offrire agli allievi che non lo hanno superato la possibilità di ripeterlo.

Svolgimento corretto del CSA

Tutti e tre gli elementi devono essere assolti di seguito, senza interruzione. L'istruttore svolge il CSA con gli allievi in acque profonde, conformemente alle presenti istruzioni (a seconda della larghezza della piscina è possibile far partire più bambini alla volta).

- Effettuare una capriola in acque profonde: i bambini si tengono 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.
- Mantenersi a galla sul posto per almeno 1 minuto: il bambino può scegliere la tecnica che preferisce.
- Percorrere a nuoto una distanza di 50 m: al segnale dell'istruttore il bambino nuota per 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 lo sforzo del bambino venga documentato con l'attestato CSA. Con la sua firma l'istruttore conferma che gli elementi richiesti sono stati eseguiti correttamente. L'attestato può essere ordinato presso swimsports.ch, swiss-swimming.ch o SSS al costo di CHF 4.– l'uno (prezzo indicativo). Alcuni Cantoni li forniscono gratuitamente. Agli allievi che non hanno superato il CSA va data la possibilità di ripeterlo.

5 suggerimenti per un'organizzazione sicura

- Dimensioni del gruppo: di regola si lavora con metà della classe.
- Mentre i bambini sono in acqua, l'istruttore rimane a bordo vasca e controlla la situazione.
- Quando l'istruttore mostra un esercizio in acqua, i bambini rimangono a bordo vasca.
- Il bambino che lascia il gruppo lo comunica all'istruttore.
- Con i bambini si definisce un codice di comportamento.



Alla pagina www.safetytool.upi.ch è possibile scaricare le schede di lavoro Safety Tool nel formato di testo e adattarle alle proprie esigenze.

Lezione 1

Eeguire da bordo vasca una capriola in acque profonde

Capriola in avanti attorno a un bastone (acqua al busto): 2 bambini in piedi in acqua tengono un bastone sul quale un terzo bambino fa una capriola.



Il **bob** (acqua profonda): i bambini siedono uno dietro l'altro a bordo vasca, con una gamba fuori e una dentro l'acqua, come in un lungo bob. Cingono la vita del compagno davanti.

Il primo bambino si butta in curva, gli altri seguono... e tutti finiscono in acqua!

Galleggiare sul posto per un minuto

La **ninfea** (acqua al busto e acqua profonda): galleggiare sull'acqua in posizione supina.



La **giostra** (acqua al busto): i bambini formano un cerchio e si tengono per mano. Alternati, un bambino è in piedi e uno galleggia sul dorso (orecchie in acqua). 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 i bambini (metà della classe) devono far cadere colpendoli con una pallina. I bambini lanciano la pallina nuotando. Lo scopo è quello 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 bambino conta i bersagli che ha colpito.



Nuotare per 50 m

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

battere le gambe a stile libero sul dorso

- tenendo una tavoletta sulla pancia o sotto la testa
- con le pinne

Trasportare il bastone o lo «spaghetto» (acqua profonda):

3 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 gambe del pallanuotista.

Lezione 2

Eeguire dal bordo una capriola in acque profonde



Corsa dei materassini (acqua profonda): un'estremità del materassino da piscina è fissata a bordo vasca (ad es. con il peso di un bambino), mentre l'altra è in acqua. I bambini camminano o corrono sul materassino (instabile), oppure eseguono un salto, una capriola o altro e si lasciano cadere in acqua (possibile soltanto nelle vasche con bordo piano).

Portiere (acqua profonda): a circa 5 m dal bordo, un bambino nuota sul posto con una palla e la lancia al compagno in piedi sul bordo vasca. Quest'ultimo salta in acqua ed effettua una capriola con la palla. Poi i ruoli vengono invertiti.

Galleggiare sul posto per un minuto

La **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» (movimento delle gambe del pallanuotista [asimmetrico] o a rana [simmetrico]).

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



Il frisbee (acqua profonda): sparpagliati in acqua, i bambini si lanciano un frisbee. L'obiettivo è quello di fare il maggior numero possibile di passaggi senza farlo cadere.

La patata bollente (acqua profonda): un gruppo di 5 – 6 bambini crea un cerchio aperto e si passa una «patata bollente» (palla). Il bambino che riceve la palla deve gridare: «patata bollente!» e lanciarla il più rapidamente possibile a un compagno (per «non scottarsi le dita»).

Nuotare per 50 m



Nuoto supino (acqua al busto o acqua profonda): battute alternate delle gambe (stile libero) sulla schiena. Le mani possono pagaiare in acqua lungo i fianchi.

Caccia al tesoro (acqua profonda): con l'ausilio di una tavoletta, nuotare una vasca in posizione prona (sgambettate o calpestio), afferrare un oggetto del «tesoro» e trasportarlo sull'altra sponda senza farlo cadere in acqua.

Lezione 3

Eseguire una capriola da bordo vasca

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



Galleggiare sul posto per un minuto

La **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): un bambino siede a bordo vasca e lancia la palla al compagno in acqua che, sgambettando, si mantiene a galla sul posto e viceversa. Poi si invertono i ruoli.



Nuotare per 50 m

Mix rana – stile libero sulla pancia (acqua profonda): battute alternate delle gambe (stile libero) o gambe del pallanuotista; bracciate a rana o a «cagnolino». Dapprima eventualmente con le pinne, poi senza.

CSA!

Spiegare ancora una volta in modo chiaro gli elementi del CSA.

Svolgere il CSA.

Rilasciare gli attestati.

Informare i genitori sul superamento o meno del CSA.

Se il test non è stato superato, offrire la possibilità di ripeterlo.