

# «I bambini hanno fatto enormi progressi»

**CONTROLLO DELLA SICUREZZA IN ACQUA** Per i bambini fino ai 9 anni, l'annegamento dopo una caduta in acqua è la principale causa di morte accidentale. Per migliorare la sicurezza dei più piccoli in acque profonde, swimsports.ch e upi hanno adattato al contesto elvetico il modello canadese di controllo della sicurezza in acqua, introducendolo con successo nel nostro Paese.

Allegrì schiamazzi nella piscina dell'istituto scolastico Kleinfeld di Lengnau (Bienne). Oggi la quarta classe elementare assolverà il test di controllo della sicurezza in acqua CSA. I bambini sono eccitati. La monitrice di nuoto Ursula Wyss spiega un'ultima volta il procedimento: «Dapprima vi tuffate in acqua con una capriola. Poi dovete nuotare sul posto per un minuto, agitando una mano in aria e rispondendo ad alcune domande. Poi nuotate tre vasche. Dovete fare tutto senza mai appoggiare i piedi sul fondo!» Ursula Wyss suddivide i 16 scolari in quattro gruppi. Mentre quattro bambini assolvono il test, gli altri giocano a pallanuoto sotto l'occhio vigile della maestra Pia Travaglini Sutter.

La capriola in avanti in acqua dà il via al test. La capriola serve a simulare una caduta in acqua. «Sbattere i piedi! Sbattere i piedi e un braccio in aria!» grida Ursula Wyss ai due candidati al test. «Di che colore è il cronometro? Quale ora indica l'orologio al muro? Di quale colore è il mio costume da bagno?» chiede con impellenza a David e Gianluca, impegnati a sgambettare vivacemente nell'acqua. Poi l'istruttrice orienta lentamente i bambini verso la direzione di nuoto. «Tre... Due... Uno.... Ora percorrete tre vasche a nuoto!» Dopo 60 secondi di nuoto sul posto, i due bimbi sguazzano sollevati verso la sponda opposta – David in un mix di nuoto a cagnolino e a stile libero, Gianluca con

una tecnica tutta particolare di nuoto sul dorso.

## Resistenza in primo luogo

«Aiutatevi anche con le braccia!», esorta Ursula Wyss, che segue i due nuotatori dal bordo vasca. E mostra loro come fare. Negli ultimi metri di nuoto David e Gianluca sono spronati dai compagni: «Forza David! Forza Gianluca! Dai che ce la fate!» A qualche metro di distanza l'uno dall'altro, i due allievi giungono al traguardo con il fiatone e si inerpicano fuori dalla vasca. «Mega faticoso!» commenta Gianluca, e David non può che annuire. Segue il debriefing. Ursula Wyss chiede ai due allievi incaricati di sorvegliare i due nuotatori se David e Gianluca hanno toccato il fondo con i piedi mentre esercitavano il nuoto sul posto. La risposta è no. Poi la monitrice spunta l'ultima voce sulla sua lista di controllo e annuncia trionfalmente ai due bambini che hanno superato il test. I due sono visibilmente sollevati e felici. Allegramente incoraggiano il prossimo duo ad affrontare il test.

## Una seconda opportunità

Durante gli ultimi mesi Ursula Wyss ha integrato i singoli elementi del test nelle lezioni di nuoto scolastico. Parallelamente, le regole del bagnante sono state tematizzate in classe. Durante il test i bambini riuniscono per la prima volta tutti gli elementi. Dopo un'ora l'intera



Jasmin e Lara partono con una capriola all'indietro.



Un esercizio impegnativo per **Gianluca** e **David**: nuotare sul posto per 60 secondi, con un braccio teso fuori dall'acqua e rispondendo alle domande della monitorice.

classe ha assolto il test e si riunisce ansiosamente a bordo piscina. «Quando abbiamo effettuato gli esercizi singolarmente, tutto è filato liscio come l'olio. Durante il test di oggi, invece, per alcuni di voi la coordinazione ha lasciato un po' a desiderare... Perciò Dominique, Shanice, Pravinth, Michel e Sunay: voi avete una seconda possibilità, e potrete ripetere il test tra quindici giorni. E riceverete gli attestati soltanto quando tutti avranno superato il test», spiega l'istruttrice di nuoto. Dal gruppetto si levano voci di sollievo e di delusione. Poi i bambini tornano a giocare in acqua.

#### Certificato di grande stimolo

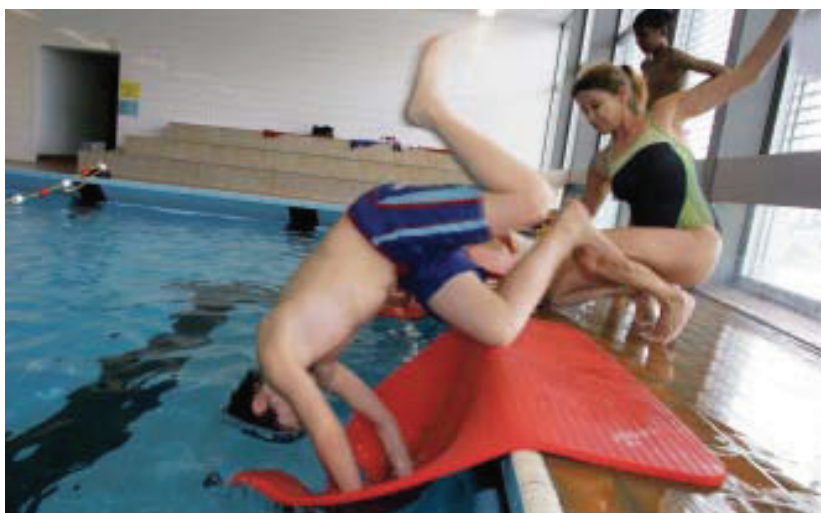
Dal mese di gennaio 2009 Ursula Wyss ha assolto il test CSA a Lengnau già con otto classi elementari. 150 allieve e allievi hanno portato a casa con orgoglio il loro certificato. È sicura che questi elementi conferiscono ai bambini maggiore sicurezza in acqua: «I bambini hanno fatto enormi progressi. Per parecchi allievi, già solo entrare in acqua ed immergersi completamente ha richiesto non poca forza di volontà. L'atteggiamento verso l'acqua ora è diverso – ma per quanto concerne la tecnica, c'è ancora parecchio da fare! Per i bambini, ricevere un certificato attitudinale è comunque di grande stimolo.»

Beatrice Suter

#### La sicurezza dei bambini in acque profonde

Molti casi di annegamento sono la conseguenza di una caduta involontaria in acque profonde, spesso in prossimità di rive sicure. Il Controllo della Sicurezza in Acqua CSA si prefigge di veicolare le competenze necessarie a un bambino per portarsi in salvo a riva o a bordo vasca in caso di caduta accidentale in acqua. Durante le normali lezioni di nuoto i bambini familiarizzano con l'acqua, cercano di superare la paura per questo elemento e apprendono infine le tecniche natatorie.

L'accento è posto in primo luogo sulla permanenza in acqua senza timori e sulla competenza «essere in grado di portarsi in salvo in una situazione di emergenza in acqua». Il CSA è stato sviluppato in Canada ed adattato al contesto svizzero. Dalla sua introduzione l'anno scorso, già oltre 4300 attestati sono stati rilasciati nella Svizzera tedesca e francese. I vettori del CSA sono swimsports.ch unitamente ai partner Società Svizzera di salvataggio SSS, Federazione Svizzera di nuoto FSN, Gioventù e Sport G+S e upi.



**Michel** ha dovuto superare la sua paura di tuffarsi in acqua con una capriola in avanti. Oggi lo fa con piacere.