

Prevenzione degli infortuni nello sport per adulti

Barbara Pfenninger
Berna, 2020

Documentazione tecnica
4.057



Indice

Introduzione	4	Definizione di misure	18
Sport in età adulta	4	1. Leggi, disposizioni, direttive	18
Affiancare in modo sicuro gli adulti nello sport e nel movimento	4	2. Infrastruttura, impianto sportivo, ambiente	18
Analisi didattica e antinfortunistica	4	3. Materiale, equipaggiamento (di protezione)	18
1. Che cosa può succedere?	6	4. Setting, regole	18
Analisi dell'incidentalità	6	5. Metodi d'apprendimento adeguati	18
Definizione di incidente	6	6. Atteggiamento, motivazione	19
2. Perché può succedere?	8	7. Conoscenze, know-how	19
Analisi dei fattori di rischio	8	8. Presupposti fisici e di tecniche sportiva	19
Fattori di rischio strutturali	8	9. Competenza del rischio	19
Fattori di rischio comportamentali	8	10. Comportamento in caso di emergenza	19
3. Come si può prevenire?	10	5. Offerte di sport e movimento per gli adulti anziani	20
Prevenzione strutturale	10	Analizzare l'incidentalità	20
Prevenzione comportamentale	10	Allenamento dell'equilibrio e della forza per prevenire le cadute	20
Tre strategie per prevenire gli infortuni	10	Marchio di qualità «camminaresicuri.ch» per corsi	21
Il mio concetto di prevenzione degli infortuni	13	Conclusione	22
4. Cosa si attua?	17	Note	23
Attuazione e implementazione delle misure	17	Scaricare ulteriori informazioni	24
		Documentazioni tecniche	26
		Colophon	27

Prevenzione degli infortuni nello sport per adulti

Note sulla modalità di lavoro con l'opuscolo

Al centro dell'opuscolo «Prevenzione degli infortuni nello sport per adulti» si trova uno strumento di lavoro per i monitori (pp. 13–16) da staccare per creare un concetto di prevenzione degli infortuni rivolto alla propria disciplina sportiva.

Prima e dopo (pp. 4–12 e pp. 17–22) viene spiegata la teoria. Per facilitarne la comprensione, in un esempio basato sulla disciplina sportiva trekking vengono fornite risposte alle domande dello strumento di lavoro. I capitoli riportano dei codici QR con cui si rimanda a ulteriori approfondimenti. Le pagine 24 e 25 contengono una lista di tutti i codici QR.

Introduzione

L'attività fisica e sportiva regolare contribuisce in modo sostanziale al mantenimento della qualità di vita e dell'autonomia fino a un'età avanzata. Per beneficiare il più a lungo possibile degli effetti positivi, il rischio di infortuni e malesseri durante la pratica dello sport dovrebbe essere ridotta al minimo. Ecco perché i monitori devono disporre delle nozioni basilari sull'antinfortunistica.

Che cosa può succedere?

Perché può succedere?

Come si può prevenire?

Cosa si attua?

Sport in età adulta

Lo sport e il movimento sono indispensabili per la salute e il benessere. Fare movimento con altre persone interessate in un gruppo condotto da un monitor esperto è più divertente. Esistono molteplici offerte sportive per adulti che perseguono tutta una serie di obiettivi diversi; da quella più orientata alla prestazione a quella finalizzata alla conservazione delle funzionalità.

Affiancare in modo sicuro gli adulti nello sport e nel movimento

Oltre alle competenze andragogiche e specifiche della disciplina sportiva, i monitori dovranno approfondire la prevenzione degli infortuni relativa al proprio sport. La gestione responsabile dei rischi specifici della disciplina è la chiave per un'accurata pianificazione dell'allenamento e dell'offerta.

Ogni disciplina sportiva o forma di movimento presenta un rischio di base specifico che può provocare incidenti con lesioni (ad es. un passo falso su un dislivello durante il trekking). Chi pratica sport si assume questo rischio residuo. È tuttavia inaccettabile che, per esempio durante un tour guidato in bicicletta, si verifichi un incidente con lesioni gravi a causa di una ricognizione carente.

In linea di massima, le persone adulte sono personalmente responsabili di ciò che fanno. Nel momento in cui per svolgere un'attività sportiva si affidano alla «custodia» di un monitor, è legittimo aspettarsi che questo prenda tutte le misure necessarie e ragionevoli per garantire la loro integrità. Pertanto, i monitori non possono prescindere da una preparazione accurata delle attività offerte e da un'istruzione sulle necessarie prescrizioni di sicurezza tale da essere percepita come utile e quindi sostenuta in modo responsabile dai partecipanti.

Analisi didattica e antinfortunistica

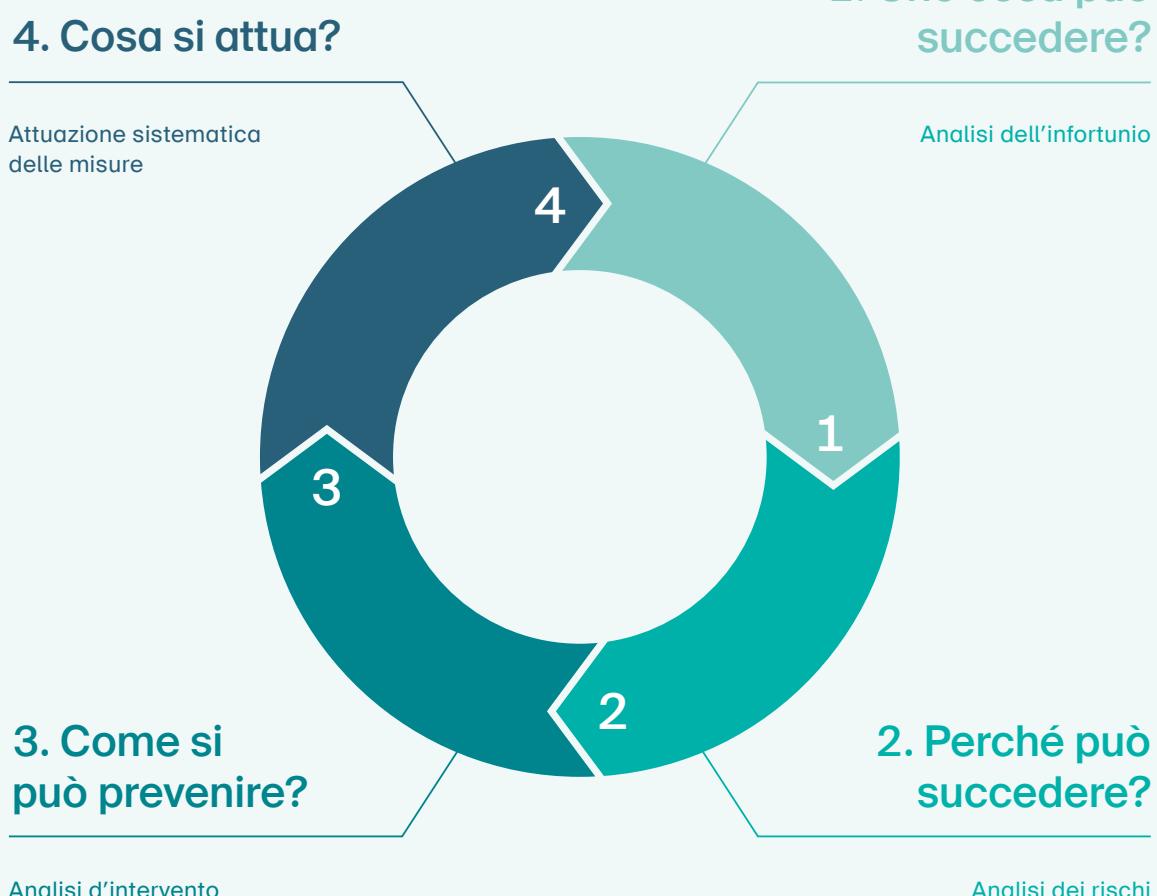
Ogni attività sportiva con adulti deve essere preceduta da un'analisi didattica dei monitori che includa una determinazione degli obiettivi compatibile con la condizione e la capacità fisica dei partecipanti nonché con la situazione ambientale e lo stato del materiale necessario.

Per pianificare un'attività sportiva è indispensabile porsi le seguenti domande.

1. Che cosa può succedere?
2. Perché può succedere?
3. Come si può prevenire?
4. Cosa si attua?

Dopo aver risposto a queste domande svolgendo quattro fasi lavorative, i monitori si fanno un'idea precisa di quali siano gli aspetti concreti di prevenzione degli infortuni da considerare nei loro corsi. Le riflessioni sulla sicurezza sono parte integrante dei corsi, così che le risposte alle quattro domande si rinnoveranno costantemente e in modo processuale. Questo vale sia nella fase di pianificazione di attività nuove, sia nel corso di una lezione o addirittura di un setting di allenamento specifico.

«Tutti i corsi seguono però lo stesso principio: prevenire il più possibile le lesioni gravi dovute a infortuni e sollecitazioni inappropriate.»



1. Che cosa può succedere?

La prevenzione degli infortuni non può prescindere dalla conoscenza dell'incidentalità di una determinata disciplina sportiva o forma di movimento. Per l'analisi ci si avvale della statistica degli incidenti.

Analisi dell'incidentalità

La pubblicazione annuale «Status» dell'UPI riporta i dati sulle cifre d'incidente per disciplina sportiva nonché sulla localizzazione delle lesioni (parti del corpo interessate). Nel caso in cui per lo sport in questione non esistano statistiche degli infortuni ufficiali, è necessario reperire altre fonti d'informazione o fare una valutazione propria.

Definizione di incidente

La definizione di incidente è «evento repentino e imprevisto». Nello sport si verificano tuttavia spesso anche lesioni dovute a un carico sbilanciato o a un sovraccarico. Si tratta di prevenire soprattutto le lesioni gravi e gli incidenti con conseguenze fatali.

Per lesioni gravi si intendono ferite con danni permanenti oppure che richiedono una degenza ospedaliera o un'incapacità lavorativa prolungata.

La statistica degli infortuni informa su che cosa succede quando succede.

- Quanti incidenti e quali si verificano nella disciplina sportiva o forma di movimento praticata?
- Tra questi vi sono lesioni particolarmente gravi e/o particolarmente frequenti?
- Quali parti del corpo sono colpite?
(Localizzazione delle lesioni)



Stato attuale

→ Statistica degli infortuni non professionali e del livello di sicurezza in Svizzera



Tutte le raccomandazioni Sport e movimento

→ Informazione secondo disciplina sportiva

Evoluzione del numero di feriti secondo lo sport, 2005-2017

Gruppo di disciplina	2005	2010	2015	2017	Ø 2013-2017
Giochi di palla	119 680	137 590	135 330	136 940	136 200
Trekking, escursionismo	19 280	22 430	28 680	37 540	29 470
Sport aerei	770	950	1100	1 190	1 050
Ciclismo e sport su rotelle	27 740	30 740	31 700	35 780	32 810
Attrezistica, atletica leggera	27 030	26 670	31 780	39 120	31 550
Sport acquatici	17 490	19 040	19 440	17 290	18 670
Sport invernali	89 900	91 300	88 060	88 560	90 370
Altri sport e giochi	76 720	79 250	80 370	75 730	78 480
Totale	378 610	407 970	416 460	432 150	418 600

Fonte: estrapolazione UPI



Che cosa può succedere?

Risposte alle domande nella parte centrale (a p. 13) sull'esempio del trekking.

1. Analisi generale degli incidenti (richiede una verifica periodica)

Quanti incidenti e quali si verificano nella mia disciplina sportiva?

- Ogni anno in Svizzera il trekking e l'escursionismo provocano 24 000 feriti. La maggior parte nella fascia d'età 17–64 anni, oltre un terzo nella fascia d'età 65+; più donne che uomini.
- Gran parte degli infortuni sono cadute e cadute dall'alto.
- Localizzazione delle lesioni: le lesioni interessano soprattutto gamba e articolazione tibiotarsica, ginocchio nonché polso/mano/dita

Si verificano infortuni particolarmente gravi?

Incidenti mortali, lesioni gravi con danni permanenti oppure che richiedono una degenza ospedaliera o un'incapacità lavorativa prolungate?

- In caso di cadute e soprattutto di cadute dall'alto le ferite possono essere letali.
- Ogni anno, circa 40 escursionisti riportano lesioni mortali, tre quarti di essi sono uomini e quasi la metà ha superato i 60 anni

Vi sono tipi d'infortunio particolarmente frequenti nella mia disciplina sportiva?

- Nel trekking le ferite sono da imputare principalmente alle cadute, spesso dovute a inciampamenti o scivolamenti.

- Nonostante la frequenza dei passi falsi che provocano lesioni ai legamenti, nella maggior parte dei casi non comportano ferite gravi con danni conseguenti.

2. Analisi degli incidenti per un'attività specifica (da effettuare per ogni attività)

Che cosa potrebbe succedere durante lo svolgimento di una singola attività (ad es. una lezione, un evento, un'escursione)?

- Un partecipante inciampa o scivola e si sloga la caviglia.
- Una partecipante scivola e nella caduta si frattura il polso e sanguina dal ginocchio.

3. Analisi dell'incidente per lo svolgimento di singoli elementi dell'attività

Che cosa potrebbe succedere ad esempio durante un esercizio particolarmente difficile, una forma di gioco molto complessa o un passaggio delicato in un'escursione?

- Un partecipante scivola in un punto esposto e cade da un pendio ferendosi gravemente alla testa.
- Una partecipante scivola lungo un nevaio mentre lo attraversa e va a urtare violentemente contro un masso.



Raccomandazioni
dell'UPI sul trekking
→ Consigli di prevenzione

2. Perché può succedere?

Solo conoscendo i fattori di rischio della propria disciplina sportiva o forma di movimento si possono definire provvedimenti ragionevoli per ridurre al minimo i rischi. Pertanto, è necessario analizzare in modo mirato i fattori di rischio.

Analisi dei fattori di rischio

I monitori di sport per adulti si pongono l'obiettivo di prevenire gli incidenti gravi durante i loro corsi e di contenere il più possibile la portata complessiva degli incidenti. Analizzano i fattori di rischio e distinguono i rischi accettabili della loro attività di monitori di un'offerta sportiva dai rischi che devono essere evitati.

Nel fare questo, tengono conto che un fattore di rischio

- pur verificandosi raramente può comportare un incidente molto grave. Esempio: durante un'escursione con le racchette da neve su un terreno con una pendenza inferiore a 30° si stacca una valanga che travolge una parte del gruppo.
- pur verificandosi frequentemente si risolve senza conseguenze gravi. Esempio: durante l'esercizio di presa della palla in un allenamento di pallavolo una giocatrice si sloga tre dita della mano destra.



Fattori di rischio comportamentali

Fattori di rischio legati ad esempio al sesso, all'età, al comportamento oppure alle conoscenze e capacità dei partecipanti. È difficile influenzare in modo duraturo i fattori di rischio comportamentali. Nella pianificazione e nello svolgimento di attività i monitori considerano sia i presupposti e le capacità, sia le condizioni e aspettative del momento e, di conseguenza, anche la motivazione dei loro partecipati.

I fattori di rischio comportamentali possono essere:

- mancanza di competenza del rischio (ad es. sopravvalutazione della propria capacità di rendimento)
- coordinazione e resistenza carenti
- stato fisiologico di una persona
- precedenti d'infortunio
- opinione sull'uso dell'equipaggiamento di protezione

«Esistono fattori di rischio comportamentali e strutturali. A causare l'incidente è spesso la combinazione dei due fattori.»



Perché può succedere?

Risposte alle domande nella parte centrale (a p. 14) sull'esempio del trekking.

Quali sono i fattori di rischio nella mia disciplina sportiva?

Esempio di incidente grave: caduta

Durante l'attraversamento di un nevaio su un sentiero di montagna qualcuno scivola e cade dall'alto, ferendosi gravemente.

Fattori di rischio strutturali:

- percorso scivoloso
- neve
- terreno con rischio di caduta dall'alto

Fattori di rischio comportamentali:

- errore di valutazione del pericolo
- sopravvalutazione
- stanchezza
- calzatura inadeguata
(non solida e senza suola profilata)
- mancanza d'equilibrio

Conclusione: un fattore di rischio (in questo caso: neve o nevaio su un sentiero in montagna in un punto insolito) può verificarsi raramente, ma comportare conseguenze gravi.

Esempio di incidente frequente: passo falso

Alla fine di una lunga escursione qualcuno facendo un passo falso si lesiona i tendini (slogatura della caviglia)

Fattori di rischio strutturali:

- percorso roccioso
- dislivello alto

Fattori di rischio comportamentali:

- stanchezza
- calzatura non solida e senza suola profilata
- disattenzione
- carico eccessivo

Conclusione: un fattore di rischio (in questo caso: stanchezza) può verificarsi spesso, senza necessariamente comportare conseguenze gravi.

3. Come si può prevenire?

La prevenzione di incidenti e lesioni richiede una definizione di misure di prevenzione efficaci, le quali sono specifiche dell'attività e possono variare a seconda della composizione del gruppo. Si distingue tra misure della prevenzione strutturale e comportamentale, ma in linea di massima vale il principio di priorità della prevenzione strutturale rispetto a quella comportamentale.

Prevenzione strutturale

Gli approcci di prevenzione strutturale nell'antinfortunistica riguardano ad esempio un'infrastruttura sicura, attrezzi sportivi con un buono stato di manutenzione, materiale intatto o forme organizzative adeguate. Il rischio d'infortunio si riduce nella misura in cui alle persone che praticano uno sport o un'attività si riesce a garantire condizioni sicure e/o a prova d'errore. Visto l'elevato grado d'efficacia, la priorità viene data a una prevenzione strutturale ottimale.

Prevenzione comportamentale

Risultano efficaci anche le misure improntate sul corretto comportamento degli sportivi (propensione personale al rischio, attuale stato di rendimento, riscaldamento adeguato ecc.), ma sono spesso più complesse da attuare. Un atteggiamento e un equipaggiamento (di protezione) giusti, uniti a un'autovalutazione adeguata e alla concentrazione nello svolgimento dell'attività sportiva apportano un ulteriore guadagno in termini di sicurezza.

Tre strategie per prevenire gli infortuni

Per prevenire gli infortuni o ridurne le conseguenze si possono adottare tre strategie diverse.

1. Eliminare il pericolo
2. Separare pericolo e persone a rischio
3. Proteggere le persone a rischio, istruirle ad agire in modo orientato alla sicurezza informarle sul pericolo



Esempio: il prato in cui si trova il campo da gioco presenta un avvallamento simile a una buca che potrebbe causare lesioni gravi.

Strategia 1:

la buca viene riempita e riseminata in superficie, così da rendere nuovamente piano il campo.

Strategia 2:

il campo da gioco viene delimitato in modo che la buca si trovi chiaramente al di fuori di esso.

Strategia 3:

vengono introdotte e imposte regole del gioco che impediscono ai giocatori di avvicinarsi alla zona in cui si trova la buca (punti penalizzanti) e la buca viene altresì contrassegnata, ad es. con un nastro segnacampo. In questo caso, chiedere ai partecipanti di evitare la buca si rivelerebbe una misura insufficiente.

La prima strategia è la più efficace, ma non sempre realizzabile a livello pratico. L'attuazione della seconda strategia (se possibile) è senz'altro preferibile alla terza, in quanto anch'essa predilige la prevenzione strutturale e non la prevenzione comportamentale. La terza strategia è quella a cui si ricorre più frequentemente nella realtà delle lezioni scolastiche. I monitori scelgono misure che influenzano l'atteggiamento dei partecipanti. Questo presuppone tra l'altro lo sviluppo di strategie a lungo termine che favoriscano un comportamento dei partecipanti responsabile, orientato alla sicurezza e in grado di contrastare eventuali resistenze (ad es. «Per quale motivo dovrei indossare un casco? In fondo non mi è mai capitato niente.»).

Per definire le misure relative alla propria attività sportiva o di movimento si possono consultare gli aspetti centrali riportati a pagina 18 e 19. Si rimanda al relativo consiglio UPI o a mobilesport.ch nonché alle pubblicazioni dell'UFSPO «La sicurezza nello sport per gli adulti (esa)» e «Fattore umano» per ulteriori suggerimenti e informazioni dettagliate sulle misure di sicurezza.

Come si può prevenire?

Risposte alle domande nella parte centrale (a p. 15) sull'esempio del trekking.

Con quali misure, interventi è possibile prevenire gli incidenti nella mia disciplina sportiva?

- Infrastruttura, Ambiente (meteo): la difficoltà del percorso è stata chiarita, si tiene conto delle condizioni generali e delle previsioni del tempo durante l'escursione, sono previste delle alternative.
- Materiale, Equipaggiamento di protezione: scarpe solide con suola profilata, abbigliamento resistente alle intemperie, mappa e provviste.
- Forma organizzativa: sono presenti almeno due accompagnatori; è stabilito chi dei due precede e chi segue il gruppo.
- Atteggiamento, Motivazione: i partecipanti sono informati sulla durata e i requisiti, un'eventuale

interruzione dell'escursione e le possibili alternative sono state discusse.

- Forma fisica: si conoscono le prestazioni e gli sforzi che i partecipanti sono in grado di sostenere. Sono previste pause al momento giusto e sufficientemente frequenti. Il livello di difficoltà è adeguato al gruppo, per i più deboli esiste eventualmente una scorticatoia.
- Competenza del rischio: i punti chiave e il relativo comportamento da adottare sono stati definiti. La tabella di marcia è stabilita e viene controllata regolarmente.
- Emergenza: la farmacia d'emergenza e la coperta isotermica sono state incluse nel bagaglio, il cellulare è carico. Il numero d'emergenza in montagna è noto (112). In alternativa è stata scaricata un'applicazione per le emergenze. Terze persone sono state informate (percorso/tabella di marcia).



Come si può prevenire?



Tutte le raccomandazioni sport e movimento

→ Consigli di prevenzione specifici per ogni disciplina sportiva



Il fattore umano

→ Svolgere attività in sicurezza



Attività all'aperto

→ 3x3 - strada facendo



La sicurezza nello Sport per gli adulti esa

→ L'essenziale in breve



Assistere un gruppo con autorevolezza ed efficacia

→ L'essenziale in breve



mobilesport.ch

→ Piattaforma per l'educazione fisica e l'allenamento

«Una vita in movimento è possibilmente priva di incidenti: a ciò contribuiscono in modo essenziale i monitori di sport per adulti. Considerare gli aspetti legati alla sicurezza sia nella fase di pianificazione sia durante la lezione o l'attività è infatti parte integrante della loro funzione.»



Il mio concetto di prevenzione degli infortuni per

Purtroppo, in molti casi non basta il buon senso a evitare un incidente. Solo procedendo in modo sistematico è possibile proteggere i partecipanti dagli infortuni. Le seguenti schede di lavoro facilitano la valutazione della disciplina sportiva praticata.

1. Che cosa può succedere?

Quali incidenti si verificano generalmente nell'offerta di sport o movimento praticata?

L'analisi degli incidenti da un lato è riferita in generale alla tua offerta di sport o movimento (domanda 1) e dall'altro in modo specifico a singole attività/lezioni (domanda 2) nonché ad elementi specifici delle attività/lezioni (domanda 3). Viene quindi effettuata una valutazione a tre livelli.

Nelle domande 2 e 3 tieni sempre conto delle tue conoscenze sull'incidentalità relativa alla tua disciplina sportiva e della composizione del tuo gruppo. L'analisi degli incidenti richiede una verifica periodica.

Le risposte a queste domande vengono fornite a p. 7 in base all'esempio sul trekking.

1. Analisi degli incidenti generale per la mia offerta di sport o movimento

Quanti incidenti e quali si verificano nella mia disciplina sportiva?

Capitano infortuni particolarmente gravi? Incidenti mortali, lesioni gravi con danni permanenti oppure che richiedono una degenza ospedaliera o un'incapacità lavorativa prolungate?

Vi sono tipi d'infortunio particolarmente frequenti nella mia disciplina sportiva?

2. Analisi degli incidenti per una specifica attività

Che cosa potrebbe succedere durante lo svolgimento di una singola attività (ad es. lezione, evento, escursione)?

3. Analisi dell'incidente per lo svolgimento di singoli elementi tratti dall'attività

Che cosa potrebbe succedere ad esempio durante un esercizio particolarmente difficile, una forma di gioco molto complessa o il passaggio delicato in un'escursione?

2. Perché può succedere?

Quali sono i fattori di rischio nella mia offerta di sport o movimento?

Riporta quindi i possibili incidenti gravi e frequenti in questa tabella e fai delle riflessioni sui fattori di rischio comportamentali e strutturali. Scrivi le tue riflessioni nella tabella.

Le risposte a queste domande vengono fornite a p. 9 in base all'esempio sul trekking.

Infortuni gravi	Fattori di rischio strutturali	Fattori di rischio comportamentali	
1	→	→	→
2			
3			

Incidenti frequenti	Fattori di rischio strutturali	Fattori di rischio comportamentali	
4	→	→	→
5			
6			

3. Come si può prevenire?

Con quali misure/interventi è possibile prevenire gli incidenti nella mia offerta?

Infine, considerando tutte le riflessioni finora fatte prendi le decisioni specifiche per la tua disciplina sportiva. Definisci le misure più promettenti per la prevenzione degli infortuni nella tua attività, senza trascurare l'aspetto della realizzabilità.

Scegli ora da tre a cinque misure che ritieni centrali per la tua disciplina sportiva tra quelle indicate a p. 18/19. Descrivi le misure che adotti per ridurre al minimo i fattori di rischio degli incidenti gravi e frequenti nella tua offerta.

Le risposte a queste domande vengono fornite a p. 11 in base all'esempio sul trekking.

Misure/interventi strutturali
Selezione di misure p. 18/19

The diagram consists of two parallel horizontal lines. On the left side, there are three light gray rectangular bars positioned between the lines. An arrow points from the top bar towards the bottom bar. On the right side, there is one light gray rectangular bar positioned between the lines. An arrow points from the top bar towards the bottom bar.

Misure/interventi comportamentali

4. Cosa si attua?

Che cosa posso attuare a lungo termine nel mio gruppo?

Per attuare a lungo termine le misure sulla prevenzione infortuni nella tua offerta di sport o movimento è fondamentale pensare in anticipo a come realizzarle concretamente.

Le risposte a queste domande vengono fornite a p. 17 in base all'esempio sul trekking.

Conclusioni sulla prevenzione degli infortuni nella mia offerta

Ciò che posso attuare immediatamente:

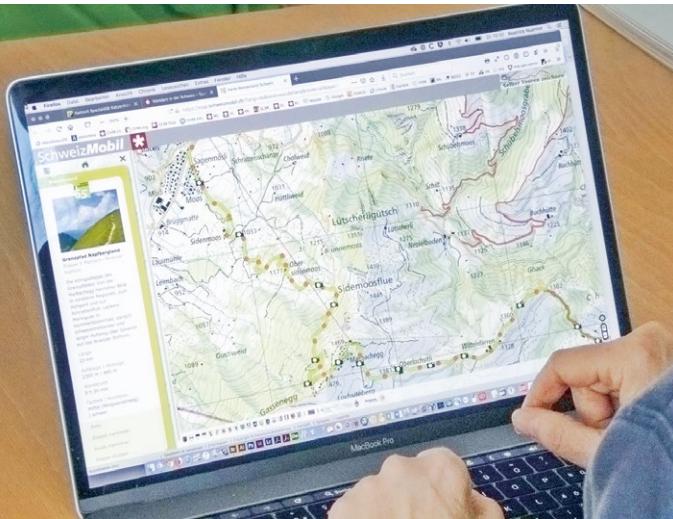


Ciò che devo pianificare a lungo termine e che richiede altri accertamenti, ossia:



4. Cosa si attua?

In definitiva, a risultare efficaci sono le misure attuate, mantenute e sostenute a lungo termine dal gruppo sportivo. È per questo motivo che le riflessioni sull'attuabilità sono importanti sin dalla fase iniziale.



Attuazione e implementazione delle misure

Non tutte le misure antinfortunistiche che sulla carta appaiono sensate si possono attuare a lungo termine nel gruppo.

Pertanto, è importante considerare sin dall'inizio la realizzabilità delle misure. Come monitori si pongono quindi le seguenti domande.

- Le mie conoscenze sono sufficienti per argomentare in modo convincente nei confronti dei partecipanti? Riesco a convincerli della misura?
- La misura è adeguata?
- I partecipanti dei miei corsi sono in grado di attuare la misura e possiedono le necessarie conoscenze preliminari?
- Sono in grado di imporre la misura?
- Quali sono i possibili ostacoli all'attuazione? Ad esempio la mancanza di mezzi economici per l'equipaggiamento di protezione?
- Mi occorre un ulteriore aiuto per l'attuazione? Ad esempio dal club o dall'associazione?
- Chi mi offre sostegno? Ad esempio il custode dell'impianto.
- La misura è sostenibile?

Cosa si attua?

Risposte alle domande nella parte centrale (a p. 16) sull'esempio del trekking.

Cose che attuo immediatamente.

Calzature: già quando pubblico le informazioni per l'iscrizione chiedo che vengano calzate scarpe solide con suole ben profilate e controllo le scarpe prima di partire. Parlo della scelta delle scarpe in occasione dell'escursione successiva: quali scarpe sono adeguate e a chi e per quale terreno si prestano?

Atteggiamento: informo i partecipanti prima dell'escursione sulle previsioni meteorologiche e l'eventuale cambiamento dei piani o di un ritorno anticipato affinché nell'eventualità non sorgano discussioni.

Stanchezza: informo prima del trekking quali sono le esigenze fisiche e tecniche dell'escursione. Prevedo un numero sufficiente di pause e del tempo di riserva affinché anche i partecipanti più deboli non si stanchino e mantengano alta la concentrazione.

Pianificazione/attuazione a lungo termine:

Accompagnatori: seleziono un gruppo di accompagnatrici e accompagnatori. Se possibile ricorro sempre alle stesse persone che conosco bene (motivazione, esperienza ecc.) e che sanno quali sono le mie aspettative nei loro confronti.

Fitness: incito le/i partecipanti a scrivere un diario dell'escursione. In questo modo si ricordano quando hanno fatto quale escursione e a che punto è la loro preparazione fisica. Consiglio alle persone che partecipano degli esercizi da fare a casa per migliorare l'equilibrio e ottenere un passo sicuro.

Definizione di misure

Nel caso ideale viene definita e attuata una combinazione di misure comportamentali e strutturali. L'utilità e l'importanza delle stesse variano in modo significativo a seconda del gruppo di discipline. Ad esempio, nell'escursionismo gli aspetti di prevenzione prioritari sono completamente diversi da quelli dei giochi di squadra o dell'attrezzistica praticata in una palestra.

Nella propria disciplina sportiva si tratta dunque di

- a. selezionare gli aspetti rilevanti per ridurre al minimo i fattori di rischio specifici dello sport praticato,
- b. formulare le relative misure preventive a livello strutturale e comportamentale,
- c. verificare la realizzabilità delle misure e avviare la relativa attuazione.

1. Leggi, disposizioni, direttive

Nello sport esistono poche leggi intese nel senso stretto del termine. Spesso, tuttavia, negli infortuni con conseguenze giuridiche si ricorre a disposizioni e regole riconosciute, come ad esempio le regole della FIS negli sport sulla neve. Motivo per cui è importante conoscere e rispettare i regolamenti delle associazioni o altre disposizioni relative alla disciplina sportiva praticata.

Nel proprio sport vi sono disposizioni o regolamenti da osservare (ad es. disposizioni cantonali, regolamenti di associazioni, direttive dell'organizzatore o dell'istituzione)? In che modo è possibile attuare eventuali prescrizioni che riguardano la propria offerta?

2. Infrastruttura, impianto sportivo, ambiente

Sul rischio di lesione incide notevolmente se l'infrastruttura è intatta o piuttosto carente. Lo stesso vale anche per le condizioni meteorologiche. I monitori sono tenuti ad accertarsi che l'infrastruttura utilizzata esistente o scelta sia ottimale.

In che stato si trovano ad esempio il percorso (sopralluogo!), il campo sportivo o la palestra? La piscina è sorvegliata? Il percorso sulle racchette da neve è segnalato e protetto dal rischio di valanghe? Quali sono le previsioni del tempo?

3. Materiale, equipaggiamento (di protezione)

Uno dei presupposti imprescindibili per un'attività sportiva sicura è il materiale certificato, adeguato e intatto (ad esempio calzature valide o ausili visivi corretti). L'equipaggiamento di protezione personale spesso non è in grado di evitare gli infortuni, ma di sicuro ne limita significativamente le conseguenze. I monitori creano condizioni quadro tali da consentire a tutti i partecipanti un uso dell'equipaggiamento di protezione personale. Inoltre, lo controllano regolarmente.

Il materiale viene regolarmente controllato e sottoposto a una manutenzione adeguata? L'equipaggiamento di protezione è completo e adatto?

4. Setting, regole

Soprattutto negli sport di squadra è fondamentale osservare il fair play e le regole del gioco. I partecipanti dovrebbero sapere ciò che vale nella loro disciplina sportiva, e il responsabile del gioco deve imporre le regole ed eventualmente adeguarle alla capacità dei partecipanti.

I partecipanti conoscono le regole relative al loro setting sportivo o alla loro disciplina? Queste vengono imposte? I partecipanti sanno dove procurarsi le informazioni importanti sulla disciplina sportiva?

5. Metodi d'apprendimento adeguati

Una buona organizzazione dell'attività sportiva contribuisce a prevenire gli infortuni. È soprattutto in acqua, nei tour in bicicletta nel traffico, nell'arrampicata, ma anche nei percorsi con attrezzi o nei giochi di squadra in palestra che un'attività organizzata in modo chiaro e trasparente a livello di sicurezza può fare la differenza. Nei gruppi eterogenei (diversi livelli di conoscenze preliminari o di prestazioni ecc.) in determi-

nate fasi del corso è fondamentale personalizzare l'impostazione dei compiti ai fini della sicurezza.

Quali forme d'organizzazione sono adatte alla mia disciplina sportiva? Contribuiscono alla sicurezza? Chi segue i corsi ha la possibilità di partecipare attivamente a definirle? In quali fasi il corso necessita di un'impostazione personalizzata per evitare un sovraccarico o sottocarico dei partecipanti? È nota la scala di Borg sulla percezione soggettiva dello sforzo?



Scala di Borg

→ Scala sulla percezione soggettiva dello sforzo

6. Atteggiamento, motivazione

Nell'offerta sportiva monitorata è essenziale conoscere l'atteggiamento e la motivazione dei partecipanti. Nel caso di partecipanti particolarmente propensi al rischio le sfide sportive dovrebbero essere il più possibile a prova d'errore.

Gli obiettivi vengono pianificati e discussi insieme ai partecipanti? Si riesce a creare un clima motivante che consenta anche di non partecipare a un compito troppo difficile? Come possono essere motivati i partecipanti a un atteggiamento consapevole dei rischi?

7. Conoscenze, know-how

Oltre a un atteggiamento consapevole dei rischi occorre disporre delle giuste conoscenze in materia di prevenzione degli infortuni. Si tratta di trasmettere in modo adeguato i fatti rilevanti che permettono ai partecipanti di comportarsi nel modo più sicuro possibile. Tuttavia, occorre tenere presente che il know-how da solo non basta a superare le situazioni delicate!

Cosa devono sapere i partecipanti sullo svolgimento dell'attività sportiva per gestire in modo appropriato il rischio che comporta? I monitori seguono regolarmente corsi di perfezionamento nella loro disciplina per essere sempre aggiornati?

8. Presupposti fisici e di tecnica sportiva

Prima di ogni attività di movimento è indispensabile seguire un riscaldamento specifico dell'attività sportiva, incluso un ampio stretching delle articolazioni. Inoltre, gli esercizi mirati di forza ed equilibrio contribuiscono a stabilizzare le articolazioni, e quindi a ridurre al minimo le lesioni o la

loro gravità. Nel caso di imprese sportive molto impegnative è fondamentale pianificare le riserve. Per minimizzare gli infortuni, l'ambizione e l'aumento dei livelli di prestazione devono sempre essere accompagnati da un senso di accortezza. Nei gruppi eterogenei è decisiva la scelta del metodo, in quanto permette a ognuno di allenarsi secondo il proprio stato di rendimento. Alcune persone fanno fatica ad adeguare il loro zelo sportivo alla capacità di prestazione fisica e alla tecnica personale.

Il riscaldamento comporta esercizi di forza specifici della disciplina sportiva per stabilizzare le articolazioni? Sono noti i presupposti, le capacità, la forma fisica dei partecipanti? Si conoscono le condizioni di salute dei partecipanti (eventualmente questionario sulla salute)? Sono state previste delle riserve (tempo sufficiente, aumento graduale del carico di lavoro, pause regolari e ristoro ecc.)?

9. Competenza del rischio

Una «gestione riuscita dei rischi» segna sia la fase di pianificazione sia lo svolgimento di un'attività sportiva. Si tratta di individuare, analizzare e valutare per tempo i rischi esistenti, così da potere prendere e attuare decisioni orientate alla sicurezza. A seconda della situazione, ciò può richiedere una modifica o un adeguamento dell'attività, ed eventualmente anche la rinuncia a un'impresa pianificata, come ad es. in caso di cambiamento della situazione meteorologica (esiste sempre un'alternativa).

I «segnali di pericolo» (riferiti a persone e contesto) vengono riconosciuti per tempo? Esiste un piano B? Come viene gestito il rischio all'interno del gruppo? Esiste un'alternativa a una situazione che si rivela troppo rischiosa? Qual è il momento giusto per tornare indietro? Come viene gestito l'alcol?

10. Comportamento in caso di emergenza

Se nonostante tutto si verifica un incidente, adottando il comportamento giusto in caso di emergenza è possibile ridurre le conseguenze. Si consiglia di simulare di tanto in tanto una situazione d'emergenza con il proprio gruppo sportivo.

Esiste un piano d'emergenza adeguato? Quali sono le competenze di primo soccorso? È stabilito chi fa partire l'allarme e chi deve essere allertato, chi presta il primo soccorso e ciò che devono fare gli altri? La farmacia d'emergenza è sufficientemente equipaggiata? La batteria del cellulare è carica?

5. Offerte di sport e movimento per gli adulti anziani

Per molti, sport e movimento sono parte integrante della quotidianità fino a un'età avanzata: questo è molto positivo. Con l'aumentare dell'età, l'allenamento dell'equilibrio e della forza acquista sempre più importanza e deve essere inserito in ogni lezione.

Analizzare l'incidentalità

Lo sport e il movimento nella terza età contribuiscono per definizione alla prevenzione degli infortuni. E nel caso in cui dovesse succedere un incidente, le lesioni riportate da adulti anziani allenati di norma sono meno gravi. Inoltre, il movimento, soprattutto l'attività praticata all'aria aperta, concorre a migliorare la qualità di vita delle persone anziane.

Allenamento dell'equilibrio e della forza per prevenire le cadute

Circa a partire dai 50 anni, l'allenamento di forza ed equilibrio diventa sempre più importante. La massa muscolare, l'equilibrio e la reattività diminuiscono con l'avanzare dell'età, provocando nume-

rose cadute. Ogni anno in Svizzera mediamente circa 88 000 persone sopra i 65 anni cadono subendo lesioni che richiedono un trattamento medico o addirittura una degenza ospedaliera. Circa 1600 di esse muoiono per le conseguenze di una caduta. La frequenza di questa dinamica d'incidente spicca anche nella fascia d'età dai 17 ai 64 anni: oltre 125 000 feriti e 82 morti all'anno. Questi dati si riferiscono esclusivamente alle cadute in ambito domestico e nel tempo libero, non includono quindi le cadute che si verificano nello sport.

Un allenamento regolare consente di evitare un numero elevato di cadute. Poiché le persone anziane che subiscono una caduta spesso perdono la loro indipendenza, l'allenamento aiuta a prolungare l'autonomia fino a un'età avanzata.

Training efficace di prevenzione delle cadute

- Allenare 3 volte a settimana per almeno 30 minuti l'equilibrio e la forza, ossia 10 minuti di esercizi per la forza (gambe e tronco) e 10 minuti ciascuno di esercizi per l'equilibrio statico (in piedi) e per l'equilibrio dinamico (mentre si cammina).
- L'allenamento monitorato in gruppo è molto efficace e può essere integrato da un training in casa.
- Variare gli esercizi e aumentare (progressivamente) l'intensità.
- Includere gli esercizi motorio-cognitivi.

Il sito camminaresicuri.ch propone appositi programmi di esercizi, formazioni continue e una piattaforma con corsi.

«In ogni caso, l'allenamento di forza ed equilibrio contrasta efficacemente il rischio di caduta e pertanto dovrebbe essere parte integrante di ogni offerta di movimento per adulti a partire dai circa 50 anni.»





Marchio di qualità «camminaresicuri.ch» per corsi

Per risultare efficace, gli esercizi di prevenzione delle cadute devono rispondere a determinati criteri scientifici d'allenamento per quanto riguarda i contenuti e la normativa del carico. Il marchio «camminaresicuri.ch» garantisce che questi vengano osservati e facilita al pubblico l'individuazione dei corsi che contemplano la prevenzione delle cadute (contenuti che possono essere integrati in qualsiasi offerta sportiva).

Informazioni sul marchio di qualità tramite e-mail a:
→ info@camminaresicuri.ch



Allenamento per prevenire le cadute degli anziani
→ Documentazione tecnica dell'UPI 2.104



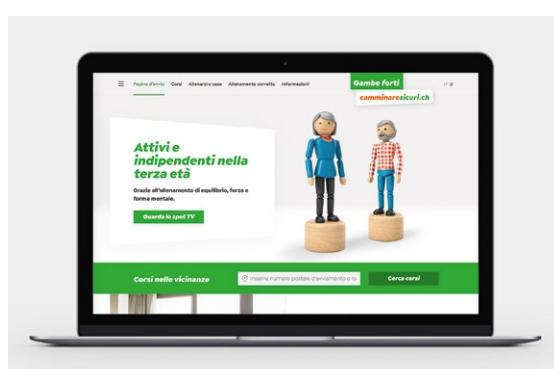
**Dossier dell'UPI
Prevenire le cadute**
→ Informazioni sulla prevenzione delle cadute



camminaresicuri.ch
→ Programmi d'allenamento e piattaforma dei corsi



Efficacia di un programma d'allenamento per prevenire le cadute
→ Report dell'UPI n. 74



Conclusione

La prevenzione degli infortuni nelle offerte di sport e movimento è un processo continuo. Un monitor esperto sottopone regolarmente la propria offerta a una nuova valutazione della sicurezza. Questa valutazione della sicurezza procede parallelamente ai corsi proposti e consiste in un adeguamento costante agli standard di sicurezza validi dell'attuale situazione nei corsi o durante un'attività.

Per garantire che ciò avvenga, è indispensabile porsi le seguenti domande.

1. Che cosa può succedere?
2. Perché può succedere?
3. Come si può evitare?
4. Che cosa viene attuato?

Questo permette ai monitori di fare le dovute considerazioni sulla sicurezza della disciplina sportiva in generale, di una lezione con un contenuto impegnativo o forse nuovo oppure di un esercizio specifico estremamente complesso, e altresì di proporre ai partecipanti compiti interessanti e stimolanti che li motivino nella pratica dello sport e nella loro riuscita. In assenza di infortuni lo sport e il movimento possono essere praticati fino a un'età avanzata e consentono di mantenere o migliorare la qualità di vita.

Buona riuscita!



Note

Scaricare ulteriori informazioni



Status nuovo

- Statistica degli infortuni non professionali e del livello di sicurezza in Svizzera



Attività all'aperto

- 3x3 – strada facendo



Tutte le raccomandazioni Sport e movimento

- Informazione secondo disciplina sportiva



La sicurezza nello Sport per gli adulti esa

- L'essenziale in breve



Raccomandazioni dell'UPI sul trekking

- Consigli di prevenzione



Assistere un gruppo con autorevolezza ed efficacia

- L'essenziale in breve



Il fattore umano

- Svolgere attività in sicurezza



mobilesport.ch
→ Piattaforma per educazione fisica e allenamento



**Dossier dell'UPI
Prevenire le cadute**
→ Informazioni sulla prevenzione delle cadute



La scala di Borg
→ Scala sulla percezione soggettiva dello sforzo



camminaresicuri.ch
→ Programma con esercizi e piattaforma con corsi



Allenamento per prevenire le cadute degli anziani
→ Documentazione tecnica dell'UPI 2.104



Efficacia di un programma d'allenamento per prevenire le cadute (in tedesco con riassunto in italiano)
→ Report dell'UPI n. 74

Documentazioni tecniche

Sport e movimento

N. 2.011

Skate e bike park

N. 2.020

Palestre – Guida per la progettazione,
la costruzione e la gestione

N. 2.040

Impianti per mountain bike – Aspetti di sicurezza
per la progettazione, la costruzione e la gestione

N. 2082

Bambini in movimento nel segno della sicurezza
– Manuale di sicurezza per le scuole dell'infanzia,
le scuole (diurne), gli asili nido, i preasili e altre
strutture di accoglienza

N. 2.257

Pistes et parcs de luge – Guide pour la planification,
la signalisation, l'exploitation et l'entretien

N. 2.270

Segnaletica delle piste di mountain bike

Casa e prodotti

N. 2.019

Impianti balneari – Guida per la progettazione,
la costruzione e l'esercizio

N. 2.026

Acque artificiali e minori – Consigli per la sicurezza

N. 2.104

Allenamento per prevenire le cadute degli anziani
– Manuale per allenare la forza e l'equilibrio

N. 2.120

Prévention des chutes dans les établissements
médicosociaux – Guide pratique comportant
un outil d'analyse et des informations spécialisées

N. 2.348

Parchi giochi – Progettare e arredare parchi giochi
pubblici nel segno della sicurezza

Tutte le pubblicazioni dell'UPI sono gratuite e possono essere scaricate o ordinate su ordinare.upi.ch.
Alcune documentazioni tecniche sono disponibili solo in tedesco con un riassunto in francese e italiano.

Colophon

Editore

UPI, Ufficio prevenzione infortuni
Casella postale, 3001 Berna
+41 31 390 22 22
info@upi.ch
upi.ch / ordinare.upi.ch, art. n. 4.057

Autrice

Barbara Pfenninger,
collaboratrice scientifica Sport e movimento, UPI

Redazione

Hansjürg Thüler, capo Sport e movimento, UPI

Gruppo di supporto

- Monique Walter,
consulente Sport e movimento, UPI
- Cornelia Wettstein, Sport per
gli adulti Svizzera esa, UFSPO
- Othmar Brügger, responsabile
Ricerca Casa e sport, UPI

Realizzazione

- Isabel Bühler, collaboratrice amministrativa
Sport e attività fisica, UPI
- Servizio pubblicazioni / Servizio linguistico, UPI
- Noord, Agentur für Konzeption und
Formgebung, Berna

Stampa / Tiratura

Ast&Fischer AG, Wabern / 2a edizione rivista 2020,
5 500 copie, stampato su carta FSC

© UPI 2020

Tutti i diritti riservati. È ammessa la riproduzione con
indicazione della fonte (vedi esempio). È vietata la
riproduzione a uso commerciale.

Esempio di citazione

Pfenninger B. *Prevenzione degli infortuni nello sport
per adulti*. 2a edizione rivista.
Berna: Ufficio prevenzione infortuni UPI; 2020.
Documentazione specialistica 4.057
DOI: 10.13100/UPI.4.057.03.2020

Indice delle figure

- Pagina 7: Unterer Segnesboden,
Flims (patrimonio naturale UNESCO
arenatectonica Sardona)
Copyright: LAAX/Philipp Ruggli
- Pagina 17: ©SvizzeraMobile
- Altre: Getty Images

UPI, insieme per la sicurezza.

Centro di competenza specializzato in ricerca e consulenza, l'UPI mira a ridurre il numero degli infortuni gravi in Svizzera. I suoi ambiti d'intervento sono la circolazione stradale, la casa, il tempo libero e lo sport. Opera su mandato federale dal 1938.



Ufficio prevenzione
infortuni

Casella postale, 3001 Berna
info@upi.ch upi.ch