

 *Sport per anziani: sicurezza e prevenzione degli infortuni*



Sigla editoriale

Sigla editoriale

Editore

Ufficio svizzero per la prevenzione degli infortuni upi
CH-3008 Berna
Tel. 031 390 22 22
Fax 031 390 22 30
e-mail info@bfu.ch
Internet www.upi.ch

Committenti

Ufficio svizzero per la prevenzione degli infortuni upi
Laupenstrasse 11
3001 Berna

Ufficio federale dello sport
UFSP
Servizio SFMS
2532 Macolin

Swiss Olympic
Laubeggstrasse 70
3000 Berna 32

Autore

Hansjürg Thüler, Projekte in Bewegung®

Coautori

Matthias Brunner, Aquademie® pour le fitness aquatique, capitolo 8
Hugo Kallen, Projekte in Bewegung®, capitolo 7
Bernard Marti, UFSP, Istituto di Scienza dello Sport, capitolo 2
Andres Schneider, UFSP, Formazione sport per anziani, capitolo 6
Anton Schnetzer, Pro Senectute Svizzera, capitolo 9
Regula Stöcklin, upi, Servizio giuridico, capitolo 10

Gruppo di progetto

Diana Cima, upi, Servizio Sport (responsabile)
René Mathys, upi, Capo del servizio Sport
Christoph Nützi, Swiss Olympic, Responsabile sport per anziani
Andres Schneider, UFSP, Responsabile sport per anziani
Hansjürg Thüler, Projekte in Bewegung® (Capoprogetto)

Gruppo d'appoggio

This Fehrlin, Vecchiaia e sport, Pro Senectute Svizzera
Walter Krüsi, Interassociazione per il Nuoto IAN
Marlies Wegmüller, Monitrice sport per anziani

Traduzione

Antonio Cifelli, servizio linguistico, upi

Foto/illustrazioni

Daniel Käsermann
Beat Cattaruzza
Matthias Brunner, Aquademie® pour le fitness aquatique

Grafica

c² Beat Cattaruzza, Biel-Bienne

Stampa

Ediprim AG/SA
15, rue Oppliger
2501 Biel-Bienne

**Tiratura 1/2001/500
2/2004/1000**

© upi, UFSP Macolin, Swiss Olympic

Tutti i diritti riservati; la parziale o completa riproduzione o copia (fotocopia, microcopia) della presente documentazione può avvenire solo su permesso e citazione dei committenti.

Indice

Prefazione	5
Modello di sicurezza	6
1. Introduzione	7
1.1 Il modello di sicurezza per la prevenzione degli infortuni nello sport per anziani	7
1.2 Obiettivi del modello di sicurezza	7
1.3 Attivi e sicuri!	8
2. Comprendere il processo d'invecchiamento	9
2.1 Muscolatura: perdita di forza come realtà	9
2.2 Ossa e articolazioni	10
2.3 Sistema cardiovascolare e funzione polmonare	10
2.4 Indebolimento delle capacità visive e uditive	11
2.5 Indicazioni per l'approfondimento	12
3. Essere al corrente dei fatti	13
3.1 La popolazione svizzera e l'attività fisica	13
3.2 Gli infortuni presso gli anziani di 45 anni e più	14
3.3 Gli infortuni presso gli anziani di 65 anni e più	16
3.4 Indicazioni per l'approfondimento	18
4. Contribuire alla prevenzione degli infortuni con attività sportive per gli anziani	19
4.1 Sport per anziani e utilità per la prevenzione degli infortuni	19
4.2 Prevenzione delle cadute	21
4.3 Indicazioni per l'approfondimento	23
5. Prevenire gli infortuni nella prassi	24
5.1 Fattori interni	24
5.2 Fattori esterni	31
6. Prevenire gli infortuni nel campo d'azione all'aperto	32
6.1 Classificazione	32
6.2 Il campo d'azione all'aperto	32
6.3 Conseguenze nella prassi per i monitori	35
6.4 Indicazioni particolari relative al campo d'azione	37
6.5 A chi rivolgersi	37
7. Prevenire gli infortuni nel campo d'azione palestra	38
7.1 Classificazione	38
7.2 Il campo d'azione indoor	38
7.3 Conseguenze nella prassi per i monitori	39
7.4 Indicazioni speciali relative al campo d'azione	41
7.5 A chi rivolgersi	42
8. Prevenire gli infortuni nel campo d'azione acqua	43
8.1 Classificazione	43
8.2 Il campo d'azione "acqua"	43
8.3 Conseguenze nella prassi per i monitori	44
8.4 Indicazioni speciali relative al campo d'azione	46
8.5 A chi rivolgersi	46

Contenuto

Contenuto

9. Agire correttamente in caso d'emergenza	47
9.1 La catena di salvataggio	47
9.2 Ulteriori misure	49
9.3 Individuare i pericoli	50
9.4 Equipaggiamento d'emergenza per monitori di attività sportive	50
9.5 A chi rivolgersi, per esempio per formazione e corsi di perfezionamento	50
10. Aspetti giuridici	51
10.1 Controllo dello stato psicofisico e offerta delle attività	51
10.2 Limitazione della responsabilità	52
10.3 Assicurazioni	52
10.4 Selezione di possibili questioni giuridiche dopo un infortunio	55
11. Bibliografia	58
12. Documenti da fotocopiare	61
12.1 Programma minimo	61
12.2 Lista di controllo	62



Prefazione

La seconda metà della vita pone l'individuo davanti a sfide che richiedono duttilità e flessibilità. Il movimento, il gioco e lo sport migliorano sensibilmente la salute degli anziani. Anche lo sport organizzato per gli anziani contribuisce ad aumentare la sicurezza e a facilitare le attività quotidiane in casa e ad affrontare con più sicurezza la circolazione stradale. Grazie alle attività fisiche nella terza età si resta più mobili e si aumenta la qualità della vita.

Il modello di formazione "Sport per gli anziani in Svizzera" – patrocinato dalla Swiss Olympic e dall'UFSPPO – prevede un concetto di formazione bifase per monitrici e monitori nonché esperti. La formazione si basa sul testo obbligatorio "Sport per gli anziani in Svizzera".

Una più intensa attività ludica e sportiva può però anche cagionare un maggiore numero di infortuni. Per completare il **modello di formazione Sport per gli anziani in Svizzera** è perciò stato realizzato il **modello di sicurezza per la prevenzione degli infortuni nello sport per gli anziani**. Grazie a tale modello le istruttrici e gli istruttori possono comprendere meglio la fase dell'invecchiamento, riconoscere meglio i rischi specifici nello sport per gli anziani e prevenire gli infortuni nelle attività quotidiane.

La presente documentazione completa il testo base Sport per gli anziani in Svizzera e costituisce un ulteriore supporto didattico. Gli autori presentano in modo chiaro le basi necessarie per una pianificazione e realizzazione sicura di attività sportive per gli anziani.

Ringraziamo tutte le persone che con il loro grande impegno hanno contribuito alla realizzazione della presente documentazione e auguriamo alle monitrici e ai monitori per lo sport per gli anziani tanta soddisfazione, successo e attività senza infortuni.

Ufficio svizzero per la prevenzione degli infortuni upi
Il direttore



Peter Hehlen, ing. dipl. SPF

Ufficio federale dello sport
UFSPPO
Il direttore



Heinz Keller

Swiss Olympic
Il direttore



Marco Blatter

Prefazione

Berna, settembre 2001

Modello di sicurezza per la prevenzione degli infortuni nello sport per anziani

Stile di vita basato sulla cultura del movimento

Salute, benessere, qualità di vita, capacità d'agire

Aspetti giuridici

Agire correttamente in caso d'emergenza

Prevenire gli infortuni

Contribuire alla prevenzione di infortuni

Essere al corrente dei fatti

Capire il processo d'invecchiamento



Premesse, competenze, risorse



Rinvio:
MF, vol. 2 / p.14
significa: pagina
14 del fascicolo
2 nel manuale di
formazione (MF)

1. Introduzione

Nel testo di base "Manuale di formazione Sport per gli anziani in Svizzera" sono stati descritti dettagliatamente i possibili contributi necessari per conservare la capacità d'agire, per migliorare la qualità di vita e, infine, per mantenere uno stile di vita all'insegna dell'attività fisica. Questi contributi possono essere maggiormente valorizzati, se il già basso pericolo d'infortuni nello sport per anziani può essere sempre più ridotto giungendo a un massimo di sicurezza nelle attività fisiche, ludiche e sportive. Al fine di poter ottenere tale risultato è stato realizzato il presente modello di sicurezza per la prevenzione degli infortuni nello sport per anziani.

1.1 Il modello di sicurezza per la prevenzione degli infortuni nello sport per anziani

L'essere umano, che si muove e invecchia, inizia l'attività sportiva per anziani con le più diverse premesse, competenze e risorse. Per garantire ai monitori di tali attività i presupposti per uno svolgimento sicuro e assicurare loro il maggior profitto, percorriamo un modello che si snoda in sei tappe. Il punto di partenza è rappresentato dalla comprensione del processo d'invecchiamento (livello 1, cap. 2). È peraltro importante conoscere anche i dati principali relativi agli infortuni (livello 2, cap. 3) e rendersi conto che con il movimento si contribuisce notevolmente a prevenirli (livello 3, cap. 4). Solo in un secondo tempo ci dedichiamo alla prevenzione degli infortuni durante le attività fisiche, ovvero durante il lavoro pratico (livello 4, cap. 5-8).

Dovesse comunque verificarsi un infortunio, è necessario saper superare tale situazione d'emergenza nel modo più rapido e professionale possibile (livello 5, cap. 9). Infine, i monitori (per una migliore leggibilità ci limitiamo all'uso della forma maschile; tuttavia il testo si applica sia alle donne che agli uomini) di attività sportive per anziani devono anche essere consapevoli della situazione giuridica (livello 6, cap. 10).

1.2 Obiettivi del modello di sicurezza

Il modello per lo svolgimento di attività fisiche in sicurezza presentato in questa documentazione sostiene i monitori nelle loro attività quotidiane e può essere applicato a qualsiasi disciplina sportiva. Nel manuale vengono tralasciati gli aspetti specifici delle singole discipline e tutto ciò che riguarda le direttive che, infatti, valgono oltre il prontuario. Una semplice lista di controllo permette alle monitorici e ai monitori di verificare se la loro offerta corrisponde alle esigenze del modello di sicurezza. Per di più, alla fine del capitolo (cap. 2-4) o nella bibliografia sono riportati indicazioni e rinvii per l'approfondimento. La presente documentazione esclude intenzionalmente tutti gli aspetti inerenti alla sicurezza nella terza età legati alla criminalità (ad es. come proteggersi da atti criminali).

Modello di sicurezza



1.3 Attivi e sicuri!

Le diverse attività sportive per anziani possono essere praticate fino a età avanzata e anche dopo l'insorgere di malattie e disturbi. In quest'ultimo caso è persino fondamentale dedicarsi a un'attività fisica. Far vivere lo sport in modo sicuro come profitto globale può essere molto soddisfacente per le monitorici o i monitori e il modello di sicurezza rappresentare una grande possibilità.



2. Comprendere il processo d'invecchiamento

Quali cambiamenti dovuti all'invecchiamento influenzano gli infortuni? Perché la perdita della forza può significare un maggiore rischio d'incidenti? In che modo cambiano i movimenti con l'indebolimento degli stimoli sensoriali?

Solo se si comprende il processo di invecchiamento della persona che pratica sport, è possibile attuare le misure idonee per garantire un massimo di sicurezza e prevenire gli infortuni.

L'età di una persona rivela solo difficilmente il vero stato di salute, la forma fisica o il rischio d'infortunio (MF, vol. 2 / p.14).

L'età biologica (stato dei processi di crescita o di indebolimento nel corpo) influenza molto di più i fattori di rischio. Infatti, i cambiamenti in rapporto all'età biologica sono di primaria importanza per la prevenzione degli infortuni. Per questo motivo il capitolo sarà dedicato principalmente a tale argomento.

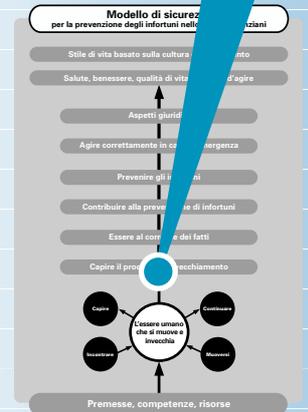
La ricerca sull'invecchiamento che verrà accennata in seguito è incoraggiante poiché mostra come tale processo sia da intendere sempre più come "individuale chance di vita e di sviluppo". I "nuovi anziani" ne sono una prova.

2.1 Muscolatura: perdita di forza come realtà

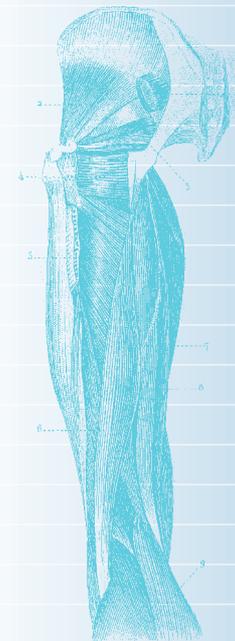
Il principale fattore responsabile di infortuni è la perdita di forza nella vecchiaia. Per la precisione si tratta della costante degenerazione di nervi e fibre muscolari che inizia già dal 3° decennio di vita. A 50 anni circa questo processo assume tuttavia dimensioni che fa consigliare l'allenamento di tutti i grandi gruppi muscolari del tronco, delle braccia e delle gambe. I muscoli possono essere allenati fino a età avanzata, ovvero oltre gli 80 anni. I gruppi muscolari, infatti, si adeguano in modo notevole all'allenamento: già entro poche settimane si verifica in genere un aumento della forza del 20, 30 o più per cento. Per il tutto c'è però anche il rovescio della medaglia: qualora si interrompesse l'allenamento, l'aumento della forza svanirebbe (quasi) con la medesima rapidità con cui si è verificato.

La perdita di elasticità e plasticità, trascritta con "flessibilità" della muscolatura, è stata studiata ancora meno dettagliatamente. Gli sportivi di età più avanzata sono più soggetti a muscoli induriti o a stiramenti, e questo anche se sono ancora molto mobili.

Capire il processo d'invecchiamento



2.1



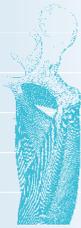


Per le monitorici e i monitori ciò significa:

la perdita di forza dovuta all'età figura tra i motivi principali per cui i movimenti ci risultano difficili e una caduta può dunque verificarsi con più facilità. Se manca la forza può essere che non sia nemmeno possibile effettuare un movimento di "salvataggio".

L'allenamento dei muscoli è dunque indispensabile per prevenire gli infortuni. Se si dispone di muscoli meno "tonici" può darsi che un muscolo non funzioni bene e che ne possa risultare direttamente un infortunio. I muscoli induriti sopportano meno le sollecitazioni e richiedono di conseguenza misure atte alla cura della muscolatura (p. es. adeguato riscaldamento e defaticamento, esercizi di stretching, massaggi ecc.).

2.2



2.2 Ossa e articolazioni

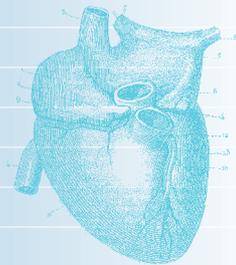
Le artrosi alle articolazioni, l'osteoporosi o il pregiudizio delle capsule e dei legamenti si manifestano con più frequenza nella terza età (MF, vol. 2 / p.15) e sono di massima importanza per la prevenzione degli infortuni. .



Per le monitorici e i monitori ciò significa:

i dolori e i disturbi funzionali nelle articolazioni comportano il blocco totale o parziale di alcuni movimenti e possono cagionare degli infortuni.

2.3



2.3 Sistema cardiovascolare e funzione polmonare

Premesso che tali organi siano sani, è possibile anche in questo caso allenarli praticamente per tutta la vita. Nell'ambito dello sport di competizione, la diminuzione della frequenza cardiaca massima dovuta all'età (in media circa da cinque fino a sette battiti per ogni decennio di vita) acquista importanza come "freno".

Con gli anni, il sistema cardiovascolare subisce dei cambiamenti (MF, vol. 2 / p.16) che influenzano la prevenzione degli infortuni.



Per le monitorici e i monitori ciò significa:

la ridotta capacità di prestazione può comportare l'interruzione precoce degli esercizi o dei giochi ("essere in affanno"). In tali situazioni è possibile che movimenti necessari non vengano più eseguiti o solo in modo erroneo e che di conseguenza possono verificarsi degli infortuni. È perciò importantissimo capire in tempo se una persona non ce la fa più (MF, vol. 3 / p.15).

Domande di controllo per malattie e sintomi

Prima di iniziare con un programma sportivo, possono in ogni caso essere molto utili le sette domande della Società Svizzera di Medicina dello Sport, le quali indagano su malattie e sintomi del sistema cardiovascolare. Se si risponde affermativamente anche a una sola domanda bisogna prima consultare un medico.

1. Il dottore le ha già detto che ha "qualcosa al cuore" e che le consiglia qualsiasi attività fisica solo sotto controllo medico?
2. Durante le attività fisiche avverte dolori al petto?
3. Ha sentito dei dolori al petto il mese scorso?
4. Ha già perso una o più volte conoscenza o è già caduto perché le girava la testa?
5. Ha problemi alle ossa o alle articolazioni che potrebbero peggiorare con l'attività fisica?
6. Ha già ricevuto medicine per l'ipertensione o per problemi cardiaci?
7. Ci sono altri motivi (esperienza personale, consiglio medico) che le impediscono di praticare sport senza controllo medico?

2.4 Indebolimento delle capacità visiva e uditiva

Con l'avanzare dell'età, già a partire da 30 anni circa, la capacità dei suddetti organi si altera in modo sia quantitativo (vengono percepiti meno segnali) che qualitativo (i segnali percepiti vengono elaborati più lentamente).

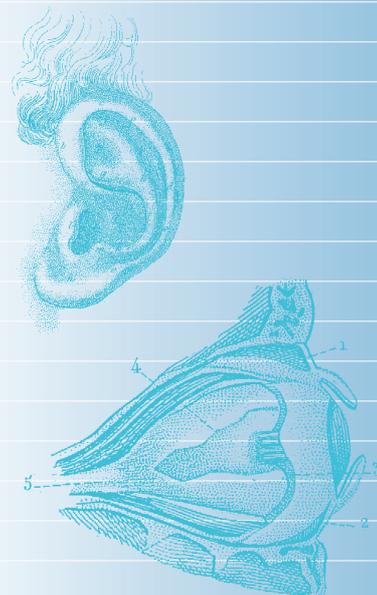
L'orecchio fatica soprattutto a percepire suoni alti e a trasmettere la stessa quantità di informazioni al cervello.

L'occhio perde a poco a poco sensibilità e mobilità. Ciò comporta che gli oggetti non vengono più proiettati – indipendentemente dalla distanza – in modo rapido e nitido sulla retina. Tale fenomeno inizia a 40 anni circa. Anche la luminosità percepita nell'occhio diminuisce e c'è perciò bisogno di più luce.

Per i monitori ciò significa:

se vengono percepiti meno stimoli o segnali dall'ambiente circostante – e il tutto anche più lentamente – allora questo fatto incide massicciamente sulla prevenzione degli infortuni. Infatti, reazioni nel senso di movimenti aspettati o necessari in una determinata situazione non avvengono, o solo troppo tardi, e ciò può cagionare infortuni. Molti giochi ed esercizi devono perciò essere strutturati ed eseguiti in modo totalmente diverso.

2.4





Approfondimento

2.5 Indicazioni per l'approfondimento

Letteratura sui cambiamenti fisici nella vecchiaia:

Meusel, H.: **Bewegung, Sport und Gesundheit im Alter.**

1. Auflage – Wiesbaden: Quelle und Meyer, 1996, ab S. 20.

Letteratura sull'invecchiamento mentale e sociale:

Gli aspetti dell'invecchiamento mentale e sociale vengono descritti dettagliatamente nel MF e perciò tralasciati nella presente documentazione (MF; vol. 2 / p.18–20).

Letteratura sulle domande di controllo:

Articolo: **"Plötzlicher Herztod beim Sport: sinnvolle Vorsorgeuntersuchungen und Präventionsmassnahmen"**. Di: B. Marti, B. Villiger, M. Hintermann, R. Lerch.

In: Schweiz. Zeitschrift für Sportmedizin und Sporttraumatologie. 1998; 46 (2): 83–85.

Letteratura per la consultazione di un medico:

Lista SGSM dei medici sportivi in Svizzera:

CH-Gesellschaft für Sportmedizin (SGSM) c/o Barbara Bühlmann, BBS Congress GmbH, Postfach, 3000 Bern 25.

Bibliografia:

Aebersold, Chr.; Held, T.; Marti, B.: **Leistungsfähigkeit von Ausdauerathleten im**

Seniorenanter: Eine Vergleichsstudie mit männlichen und weiblichen Orientierungsläuf-
fern. Schweiz. Zeitschrift für Sportmedizin und Sporttraumatologie 45 (2), 1997, 83–93.

Ehram, R.: **Training und Trainierbarkeit der aeroben Kapazität im Alter.**

Schweiz. Zeitschrift für Sportmedizin und Sporttraumatologie. 1997; 45 (2): 75–82.

Ehram, R.; Zahner, L.: **Kraft und Krafttraining im Alter.**

In: Denk, H. (HRsg.): Alterssport. Aktuelle Forschungsergebnisse. Schorndorf: Karl
Hofmann, 1996; 191–211.

In inglese:

Shephard, R.J.: Aging, **Physical Activity, and Health.** Champaign IL: Human
Kinetics, 1997.



3. Essere al corrente dei fatti

Quali sono i principali sport praticati dagli anziani? Quanti infortuni si verificano in questi sport? Cosa sono i fattori di rischio di caduta?

È molto importante essere al corrente dei fatti legati agli infortuni degli anziani poiché solo in questo modo è possibile dedicarsi efficacemente ai problemi inerenti alla prevenzione.

3.1 La popolazione svizzera e l'attività fisica

3.1.1 Lo sport per gli anziani inizia a 45 anni

Qualora con il movimento, il gioco e lo sport si volessero raggiungere effetti benefici per la salute e si mirasse a una previdenza biologica per la vecchiaia, allora bisogna iniziare già – nel miglior caso – a partire da 45 anni con attività fisiche mirate (MF, vol. 2 / p.3).

Oltre la metà delle persone in età compresa tra i 45 e i 74 anni (60%) fa sport almeno una volta alla settimana. Quasi un terzo è del tutto inattivo. Circa il 10 % pratica sport saltuariamente.

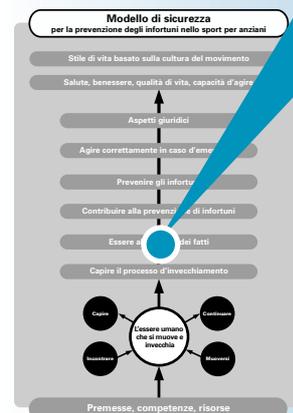
Le raccomandazioni di medicina preventiva (attività fisiche per 30 minuti al giorno) vengono seguite da quasi un terzo (33 %) degli anziani di 45 anni e più.

3.1.2 Sport praticati

Gli anziani si dedicano in particolare al trekking (compreso walking ed escursionismo in montagna), al nuoto, al ciclismo, allo sci e alla ginnastica. Le persone tra i 45 e i 64 anni praticano anche il footing. Per questi sport almeno il 20 % delle persone della suddetta fascia d'età dichiara di essere stato attivo negli ultimi 12 mesi. La tabella 3.1.2 contiene gli sport che negli ultimi 12 mesi – secondo gli intervistati – sono stati praticati da più del 10 % degli anziani tra i 45 e i 64 anni. Inoltre, dalla tabella emerge che le persone di 65-74 anni sono notevolmente meno attive negli sport indicati – tranne nella ginnastica – rispetto ai più giovani. Più si invecchia più si limitano gli sport praticati.

3

Essere al corrente dei fatti



3.1

3.1.1

3.1.2

Attività

Tabella 3.1.2:
Gli sport preferiti degli anziani a partire da 45 anni (da "Sport Schweiz 2000")

	Attivi nella fascia d'età dai 45 ai 64 anni	Attivi nella fascia d'età dai 65 ai 74 anni
Trekking/walking/escursionismo in montagna	71%	65%
Nuoto	48%	29%
Ciclismo/rampichino	45%	23%
Sci/carving (pista)	38%	19%
Ginnastica	25%	28%
Footing/podismo	20%	5%
Fitness/aerobica	17%	6%
Sci di fondo	16%	15%
Percorso vita	16%	9%
Tennis	12%	5%
Bowling	11%	6%
Sci escursionismo/sci alpinismo/escursioni con racchette da neve	10%	7%
Ballo/ballo jazz	10%	7%
Pattinaggio su ghiaccio	10%	1%

3.1.3

3.1.3 Attività fisica e stato di salute

Non solo l'intera popolazione svizzera, ma anche i seniori ritengono l'attività fisica un'importante risorsa per la salute. Per loro infatti la salute è il motivo principale per l'attività sportiva.

Le relazioni tra attività fisica e dolori, la valutazione dello stato di salute e quello psichico possono essere provate.

- Le persone di qualsiasi fascia d'età che praticano sport presentano meno disturbi fisici e una psiche migliore.
- Le persone che praticano sport si sentono molto più sane di quelle inattive.
- L'inattività fisica comporta più disturbi fisici, più giorni di assenza dal lavoro e più giorni di infermità.
- Le persone inattive si recano più spesso dal medico rispettivamente hanno più giorni di permanenza in ospedale e giudicano il loro stato psichico più debole che persone attive.

3.2

3.2 Gli infortuni presso gli anziani di 45 anni e oltre

3.2.1

3.2.1 Infortuni in tutti gli ambiti

Ogni anno, in Svizzera, oltre 230'000 persone di 45 anni e più restano vittime di un infortunio non professionale. In particolare per le persone di 65 anni e più, gli infortuni in casa e nel tempo libero guidano ampiamente la classifica, seguiti da incidenti nella circolazione stradale e nello sport. Negli ultimi due ambiti la quota degli over 65 raggiunge meno del 5 %!

Infortuni

	dai 45 ai 64 anni		dai 65 anni e oltre	
	Persone	in %	Persone	in %
Circolazione stradale	20'390	13,2%	3'600	4,6%
Sport	32'110	20,9%	3'220	4,1%
Casa e tempo libero	101'510	65,9%	72'070	91,3%
Totale	154'010	100%	78'890	100%

Tabella 3.2.1:
Quota d'infortuni della popolazione svizzera nell'ambito non professionale (proiezione upi 1997)

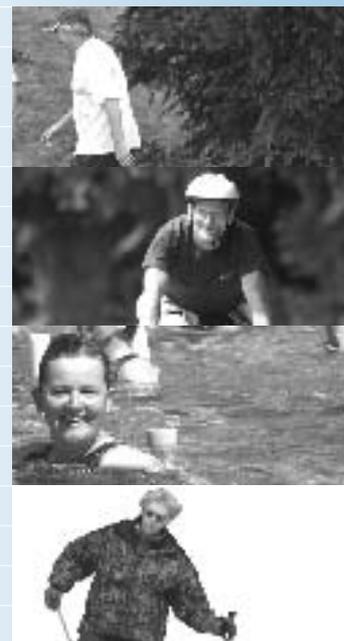
3.2.2 Infortuni durante le attività fisiche, il gioco e lo sport

In questo caso, gli infortuni degli anziani rappresentano solo una piccola parte del totale degli infortuni. Per di più le lesioni sono nella maggior parte irrilevanti. Gli infortuni sportivi non sono rari per il fatto che gli anziani si muovono poco o non praticano affatto o solo raramente sport, ma per il fatto che dispongono di una salute relativamente buona e scelgono sport a basso rischio d'infortunio.

Tra gli sport più praticati, gran parte degli infortuni si verifica nello sci alpino e nel trekking/alpinismo. Nella fascia d'età che va dai 45 ai 64 anni anche i giochi con la palla rivelano un alto numero di infortuni.

	Quantità persone infortunate dai 45 ai 64 anni	Quantità persone infortunate dai 65 anni e oltre
Trekking/walking/escursionismo in montagna	1'645	1'420
Nuoto	1'565	70
Ciclismo/rampichino (senza traffico stradale)	255	60
Sci	11'880	760
Ginnastica/fitness/aerobica	1'230	240
Footing/podismo	1'545	20
Tennis	2'010	10
Sci di fondo	560	305
Pattinaggio su ghiaccio	400	0
Sci escursionismo	145	30
Paragone:		
Tutti i giochi con la palla e di rinvio	7'005	100
Tutti gli altri sport rilevati	3'870	205
Totale	32'110	3'220

Tabella 3.2.2
Quantità degli infortuni negli sport preferiti (proiezione upi 1997, in rapporto alla disponibilità di dati)



Per i monitori ciò significa:

durante le attività fisiche, il gioco e lo sport gli infortuni sono relativamente rari. Ciononostante dobbiamo creare condizioni che permettano di evitare o attenuare gli effetti negativi dei circa 35'000 infortuni sportivi annui. Gran parte degli infortuni degli anziani si verifica fuori delle attività fisiche o sportive. Specifici programmi di allenamento durante le attività fisiche, il gioco e lo sport possono prevenire anche questi infortuni.



3.3

3.3.1

Fattori d'infortunio

3.3 Gli infortuni degli anziani di 65 anni e oltre

Per gli infortuni che coinvolgono gli anziani a partire da 65 anni si dispone di diverse ricerche statistiche. In vetta alla classifica degli incidenti troviamo la caduta con circa 65'500 infortuni ovvero una quota dell'83 %. Altri infortuni sono dovuti a oggetti o collisioni (non solo nella circolazione stradale ma anche nello sport, p. es. nello sci). Gli infortuni cagionati da animali o ustioni figurano alla fine della graduatoria.

3.3.1 Fattori d'infortunio

Un infortunio è spesso dovuto a più fattori. Nella maggior parte non è più possibile risalire all'origine dell'infortunio per scoprire il fattore che lo ha cagionato. Ciononostante per tutti gli incidenti summenzionati è possibile elencare i principali fattori responsabili.

1. Vertigini o perdita dell'equilibrio
2. Caratteristica del pavimento
3. Reazione lenta
4. Incapacità di eseguire un'azione
5. Fretta
6. Disturbi della circolazione del sangue
7. Debolezze di ogni tipo

Fondamentalmente si può dire che sia nello sport che nelle attività casalinghe o nel tempo libero gli infortuni sono dovuti ai medesimi fattori.





Approfondimento

3.4 Indicazioni per l'approfondimento

Letteratura mobilità della popolazione svizzera:

Calmonte, R.; Kälin W: **Körperliche Aktivität und Gesundheit in der Schweizer Bevölkerung.** Sekundäranalyse der Daten zur Schweizerischen Gesundheitsbefragung 1992. Institut für Sozial- und Präventivmedizin, 1997.

Lamprecht, M.; Stamm, H.P.: **Bewegung, Sport und Gesundheit in der Schweizer Bevölkerung. Sekundäranalyse der Daten der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 1997.** Zürich: Forschungsbericht im Auftrag des Bundesamtes für Sport, November 1999.

Lamprecht, M.; Stamm, H.P.: **Zusatzauswertungen zur SOV-STG-Studie "Sport Schweiz 2000":** Seniorensport in der Schweiz. Zürich: Arbeitspapier Juli 2000.

Martin, B. W.; Mäder, U.; Calmonte, R.: **Einstellung, Wissen und Verhalten der Schweizer Bevölkerung bezüglich körperlicher Aktivität:** Resultate aus dem Bewegungssurvey 1999. Neuchâtel: Sportwissenschaftliches Institut Magglingen, Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich; Bundesamt für Statistik; 1999. Schweiz. Zeitschrift für Sportmedizin und Sporttraumatologie 47 (4), 1999, 165–169.

Letteratura sugli infortuni degli anziani in Svizzera:

Allenbach, R.: **Nichtberufsunfälle in der Schweiz. Das gesamte Ausmass für das Jahr 1997.** Ricerca pilota dell'upi. Berna: upi, 2000 (riassunto in italiano).

Beer, V.; Minder, Ch.; Hubacher, M.; Abelin, Th.: **Epidemiologie der Seniorenunfälle.** Report upi 42. Berna: upi, 2000 (riassunto in italiano).

Hubacher, M.; Ewert, U.: **Das Unfallgeschehen bei Senioren ab 65 Jahren.** Report upi 32. Berna: upi, 1997 (riassunto in italiano).

Letteratura sulla prevenzione delle cadute:

Schwendimann, R.: **Sturzprävention im Akutspital.** Eine Literaturübersicht. In "Pfleger" 13/2000, S. 169–179.

Tideiksaar, R.: **Stürze und Sturzprävention.** Bern; Göttingen; Toronto; Seattle: Huber, 2000.

In inglese:

Cwikel, J.; Fried, A. V.: **The social epidemiology of falls among community-dwelling elderly: guidelines for prevention.** Disability and Rehabilitation 14 (3), 1992 113–121.

Oakley, A.; Dawson, M. F. u. a.: **Preventing falls and subsequent injury in older people.** Quality in Health Care 5 1996, 243–249.

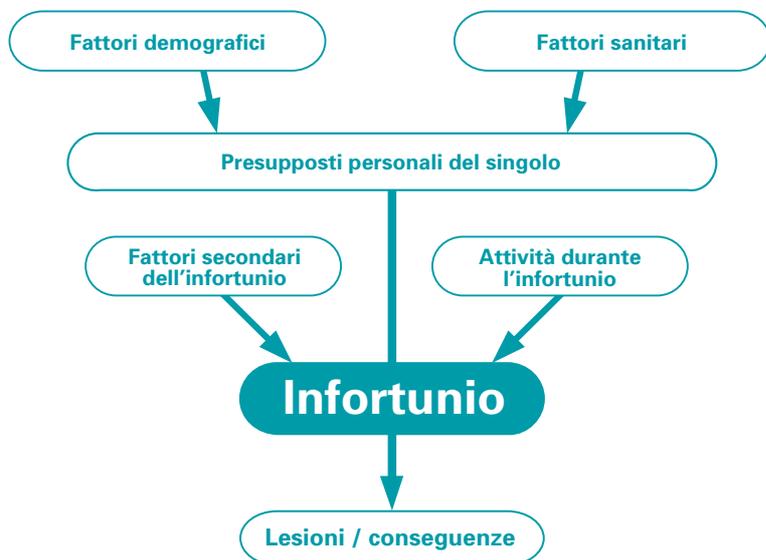
Tinetti, M. E.; Williams, C. S.: **Falls, injuries due to Falls, and the risk of Admission to a Nursing Home.** NEJM 337 (18), 1997, 1279–1284.

4. Contribuire alla prevenzione degli infortuni con attività sportive per gli anziani

Come si possono prevenire infortuni tramite lo sport per anziani? Come si possono influenzare i fattori di rischio che provocano cadute? Quali elementi deve contenere un programma minimo per la prevenzione delle cadute?

La prevenzione degli infortuni nello sport per anziani mira ovviamente soprattutto a evitare gli infortuni durante le attività fisiche, ludiche e sportive (cap. 5 – 8). Dapprima vogliamo però passare al prossimo livello del modello di sicurezza ed esaminare quali effetti positivi per la prevenzione degli infortuni possono essere raggiunti grazie all'attività fisica.

4.1 Sport per anziani e utilità per la prevenzione degli infortuni



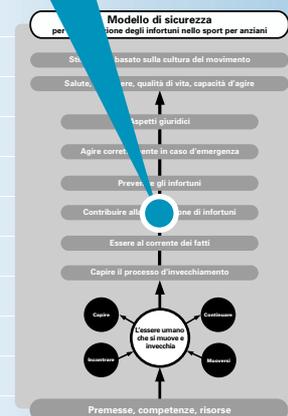
4.1.1 Connessioni in caso di infortunio

I presupposti personali del singolo che influenzano la dinamica dell'infortunio si compongono di fattori demografici (p. es. sesso, età, condizioni di vita e abitative) nonché sanitari (p. es. problemi fisici, pressione alta o bassa, uso di medicinali nonché abitudini come l'alimentazione, il fumo, l'attività fisica ecc.).

I fattori secondari dell'infortunio agiscono – durante l'incidente – sulla persona (vedi fattori di caduta, cap. 3.3.2). Inoltre, la dinamica dell'infortunio viene influenzata dall'attività svolta, p. es. alzarsi, sedersi o muoversi.

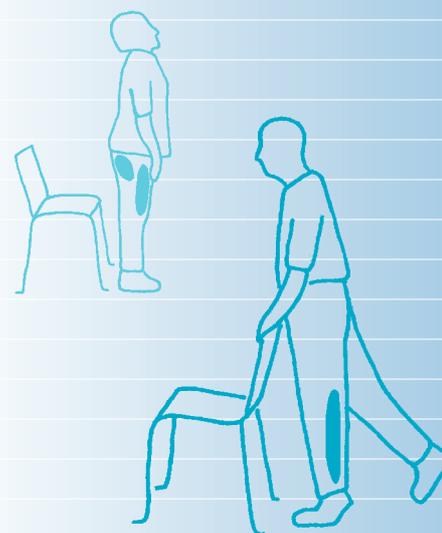
L'infortunio può verificarsi nelle più svariate situazioni di vita (p. es. in casa, nella circolazione stradale, nello sport). I tipi d'infortunio possono essere: cadute, azione di oggetti, collisioni ecc. (vedi cap. 3.3).

La gravità delle ferite di una vittima dipende dalla dimensione dell'infortunio, che può comportare limitazioni o danni gravi.



Rappresentazione schematica di un infortunio (modificata secondo Report upi 42)

4.1.1



4.1.2

4.1.2 Utilità delle attività fisiche, ludiche e sportive

Con l'aiuto di una presentazione schematica della dinamica di un infortunio è possibile agire in diversi modi preventivamente con adeguate attività sportive per anziani.

Se è praticamente impossibile influenzare con lo sport per anziani i fattori demografici, rispetto a quelli sanitari esso ha un forte potenziale. Il generale atteggiamento rispetto alla salute nonché il benessere fisico e i dolori che si accusano possono essere influenzati positivamente con attività regolari.

Tramite attività fisiche, ludiche e sportive è inoltre possibile ridurre i fattori d'infortunio secondari. Le persone allenate accusano più tardi sintomi di debolezza o stanchezza, la valutazione della propria salute e resistenza fisica è più precisa.

Attività che possono cagionare infortuni (p. es. muoversi o alzarsi e sedersi) possono essere allenate in modo mirato. I movimenti diventano più stabili, la loro esecuzione più controllata e i pericoli di infortunio si riducono ulteriormente.

Per poter reagire in modo adeguato nel momento in cui succede qualcosa, l'allenamento dei riflessi muscolari si rivela efficace. È più probabile che muscoli forti riescano a reagire in caso di caduta o attutire un colpo sulle ossa o le articolazioni. Più queste sono mobili, più si riesce ad agire correttamente in una situazione di emergenza. Se, infine, si considerano le lesioni e le conseguenze che risultano da un infortunio, vale il principio: migliore è lo stato fisico di un essere umano al momento dell'infortunio, meno gravi saranno le ferite che riporta. Maggiore era la forma prima dell'infortunio, meno accentuata sarà la degenerazione dei muscoli durante la convalescenza.



Per i monitori ciò significa:

nel menzionato schema degli infortuni lo sport per anziani può intervenire efficacemente in diversi punti. Già moderate offerte di movimento contribuiscono sensibilmente alla prevenzione degli infortuni anche oltre i previsti obiettivi delle lezioni fisiche, ludiche e sportive. In questo caso ci vengono di soccorso i quattro livelli "muoversi", "incontrare", "capire" e "continuare" per offrire contributi il più possibile completi (MF, vol. 3 / p.8).



4.2 Prevenzione delle cadute

Come descritto nel capitolo precedente, la caduta è la principale causa d'infortunio, non solo nello sport. Le cadute possono influenzare sensibilmente la vita degli anziani. Spesso infatti comportano massicci cambiamenti e possono persino causare la perdita della propria capacità d'agire e della mobilità. Vale perciò la pena di parlare più dettagliatamente della prevenzione delle cadute.

4.2.1

4.2.1 Influenzamento dei fattori di caduta

Nell'attività fisica, ludica e sportiva per gli anziani (a partire da 45 anni!) il punto centrale è rappresentato dalla prevenzione primaria delle cadute, dunque tutte le misure che aiutano a evitare una caduta. Prevenzione primaria significa sia promuovere la resistenza fisica (m come "muoversi") e le attività sociali (i come "incontrare") che promuovere la salute e intensificare la consapevolezza dei pericoli di caduta (c e c come "capire" e "continuare"). Con la promozione della resistenza fisica si intende l'influenzamento mirato dei fattori di caduta menzionati nel capitolo 3.

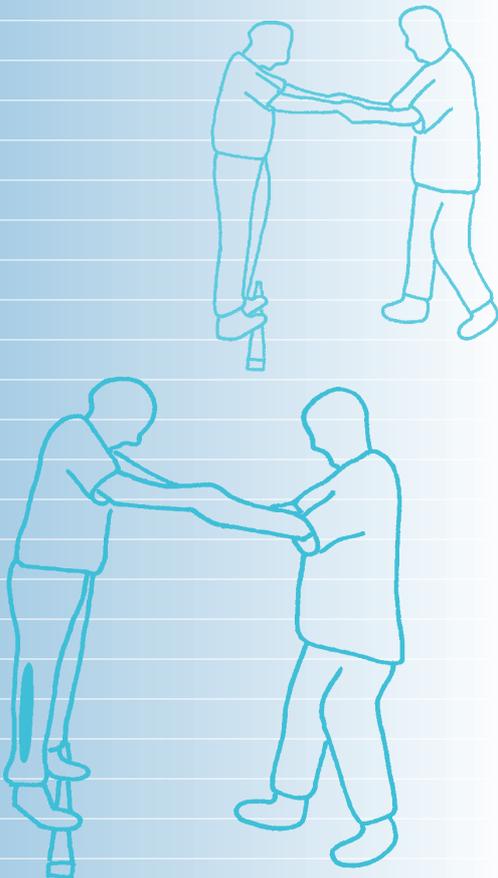
... affinché non si verifichino cadute:

Fattore di caduta	Possibilità d'influenzamento (concrete misure d'allenamento)
Valutazione propria o erronea	<ul style="list-style-type: none"> • Vivere le proprie possibilità e i propri limiti di prestazione • Allenamento della valutazione della propria resistenza (percezione di stanchezza, debolezza, spossatezza ecc.)
Vertigini o caduta della pressione	<ul style="list-style-type: none"> • Allenamento del sistema cardiocircolatorio (resistenza; MF, vol. 3 / p.17)
Perdita dell'equilibrio	<ul style="list-style-type: none"> • Allenamento dell'equilibrio • Allenamento del coordinamento di gambe e braccia per tenere adeguatamente in equilibrio il corpo (capacità coordinative; MF, vol. 3 / p.23)
Debolezze di passo, marcia o muscolari	<ul style="list-style-type: none"> • Allenamento della capacità di marcia • Allenamento dei muscoli (forza; MF, vol. 3 / p.19)
Mobilità limitata	<ul style="list-style-type: none"> • Allenamento della mobilità (mobilità; MF, vol. 3 / p. 21)
Deficit durante l'alzarsi, il sedersi o il salire le scale	<ul style="list-style-type: none"> • Adeguato allenamento coordinativo dei movimenti

... e la limitazione dei danni in caso di caduta:

Possibilità d'intervento

	Limitazione dei danni (concrete misure d'allenamento)
Caduta	Allenamento dei riflessi per poter reagire prontamente e correttamente
	Allenamento dei muscoli per attutire la caduta ma anche come "paracolpi" in caso di caduta
	Continua e adeguata sollecitazione dell'apparato motorio passivo (specialmente ossa) con l'obiettivo di raggiungere una maggiore sollecitazione (p. es. ossa più resistenti)
	Allenamento della coordinazione di gambe e braccia per poter intervenire con le braccia in modo da limitare i danni, cioè potersi aggrappare o appoggiare
	Allenamento sistematico di come cadere correttamente, p. es. lasciarsi cadere quando si è in ginocchio o in piedi. Meta: diminuire le paure di una caduta nonché allenare la corretta tecnica e coordinazione (attutire l'energia dell'impatto)



4.2.2 Programma minimo

Per venire incontro all'urgente necessità di una prevenzione delle cadute si propone un programma minimo che:

- soddisfi in modo esemplare le esigenze di allenamento
- assicuri in modo minimo l'allenamento di prevenzione delle cadute il più ampio possibile
- possa essere inserito in ogni offerta di attività fisica, indipendentemente dalla situazione e dalle condizioni
- offra adeguate esigenze per i diversi destinatari e
- sia eseguibile senza la necessità di materiale o di nozioni approfondite.

Allenamento

Il programma minimo dura circa 5-10 minuti e può essere integrato in qualsiasi parte di una lezione, preferibilmente dopo il riscaldamento. La durata e l'intensità degli esercizi devono essere adeguate ai partecipanti e andrebbero scelte alternative agli esercizi di forza che permettano da 10 a 20 ripetizioni dei movimenti.

Il programma rappresenta una semplice e funzionalmente sensata possibilità che può essere ampliata e completata secondo le singole esigenze (lista di controllo da fotocopiare vedi cap. 12).

4.3 Indicazioni per l'approfondimento

Letteratura sul movimento a favore della salute:

Empfehlungen des Bundesamtes für Sport BASPO, des Bundesamtes für Gesundheit BAG und des "Netzwerkes Gesundheit und Bewegung Schweiz". Informationen erhältlich unter www.hepa.ch, info@hepa.ch oder Tel. 032 327 61 23.

Letteratura sull'attività fisica e la prevenzione degli infortuni:

Meusel, H.: **Bewegung, Sport und Gesundheit im Alter**. 1. Auflage – Wiesbaden: Quelle und Meyer, 1996. S. 178.

Letteratura sulla prevenzione delle cadute:

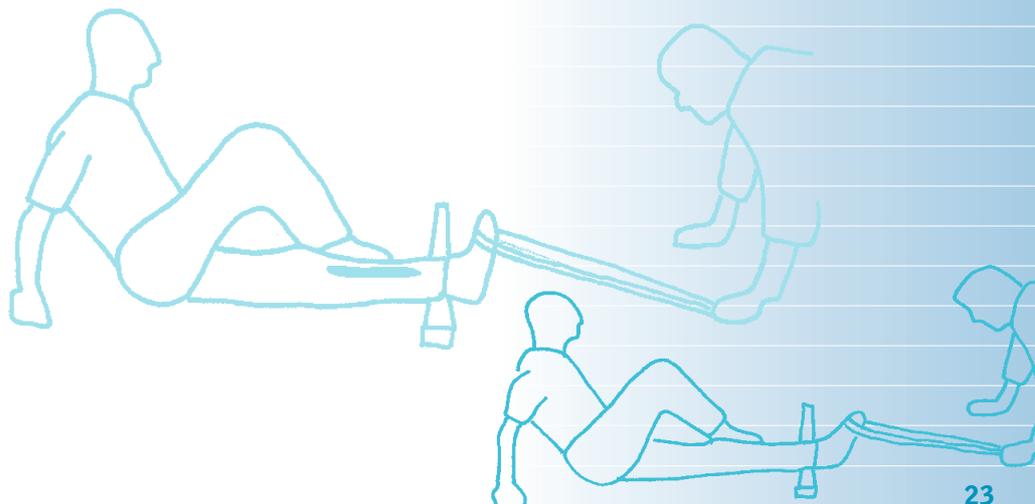
Schwendimann, R.: **Sturzprävention im Akutspital**. Eine Literaturübersicht. In "Pfleger" 13/2000, S. 169–179.

Tideiksaar, R.: **Stürze und Sturzprävention**. Bern; Göttingen; Toronto; Seattle: Huber, 2000.

Programma minimo prevenzione delle cadute vedi lista da fotocopiare cap. 12.1

Programma minimo

Approfondimento



Prevenire gli infortuni



5.1

Fattori interni

5. Prevenire infortuni nella prassi

Come si prevengono gli infortuni nello sport per gli anziani? Con quali misure si possono minimizzare i fattori interni d'infortunio?

Dai capitoli finora trattati emerge chiaramente che proprio durante l'invecchiamento è importante muoversi, giocare e fare sport. Infatti attività adeguate non sono solo possibili ma persino consigliate anche nella maggior parte dei casi di malattie o disturbi. Sulle basi dei primi tre livelli del modello di sicurezza (cap. 2-4) verranno mostrate in questo capitolo quali conseguenze risultano in generale nella prassi, cioè indifferentemente dalla disciplina sportiva.

5.1 Fattori interni

Fattori interni che possono cagionare infortuni sono contenuti nella persona stessa che si muove; dunque nel corpo. Si tratta di cambiamenti dovuti all'età (p. es. della vista o dell'equilibrio), allo stato di salute (p. es. malattie acute e croniche) nonché all'uso di medicinali e all'eccessivo consumo di alcolici. Da ciò può derivare la sensazione di non essere all'altezza, sopravvalutazione, stanchezza, insufficiente concentrazione e tecnica come fattori interni d'infortunio. In qualità di monitori di attività fisiche, ludiche e sportive bisogna affrontare i fattori interni d'infortunio in quattro tappe:

*osservare i cambiamenti durante l'invecchiamento,
adeguare l'offerta ed evitare che le persone non si sentano all'altezza,
considerare correttamente i dolori presenti,
sottolineare l'autoresponsabilità.*

5.1.1 Osservare i cambiamenti durante l'invecchiamento!

Nel capitolo 2 abbiamo approfondito i cambiamenti dovuti all'età. Come monitorare bisogna effettivamente capire, considerare e modificare tali cambiamenti per l'organizzazione dell'offerta e modificarla adeguatamente (p. es. la velocità e l'esecuzione degli esercizi, usare materiale più pesante ecc.).

Due esempi.

La riduzione della vista significa maggiore rischio d'incidenti per i partecipanti non solo perché riescono a percepire meno bene un ostacolo, ma anche perché i movimenti diventano più difficili (p. es. la valutazione della velocità o della traiettoria di un pallone che ci viene incontro è meno precisa e rende più difficile un movimento corretto).

La riduzione dell'udito non significa solo che bisogna parlare più forte e chiaro, ma anche che per i partecipanti cambiano fondamentalmente i movimenti poiché informazioni importanti dell'ambiente circostante vengono sentite in modo ridotto (p. es. rumori di un compagno, rimbalzi di un pallone).

5.1.2 Adeguare l'offerta ed evitare che le persone non si sentano all'altezza!

Esistono solo poche offerte sportive per gli anziani poco o non adatte a loro. Ogni offerta deve, e quasi ogni offerta può essere su misura dei destinatari. In qualità di monitor bisogna preparare accuratamente l'allenamento e l'aumento della sollecitazione (Struttura di una lezione nel MF vol. 4 / p.15), la pausa durante le lezioni nonché i ritmi e la distribuzione delle parti sollecitate. Passiamo lentamente dal riposo alla sollecitazione; proprio con persone anziane è necessario provvedere a un'intensa fase di riscaldamento. La sollecitazione va sempre scelta in modo che venga ancora percepita come benefica o ben sopportabile e che i partecipanti possano ancora disporre di riserve di forze. Durante l'attività fisica, ludica o sportiva, gli anziani possono non sentirsi più all'altezza per quanto riguarda la resistenza, il fisico oppure la tecnica e la forza mentale (MF, vol. 4 / p. 23). Per i monitori ciò significa che bisogna riconoscere in tempo quali misure adottare.

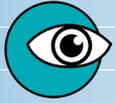
5.1.1

Osservare i cambiamenti



5.1.2

Adeguare l'offerta ed evitare che le persone non si sentano all'altezza



Misure per evitare lo sforzo eccessivo della resistenza

- Non sollecitare troppo i partecipanti (in particolare per quanto riguarda l'intensità e la velocità)
- Controllare in modo mirato la sollecitazione (MF, vol. 3/ p. 15) e aumentarla solo gradualmente
- Scegliere la sollecitazione adeguata (evitare lavori non aerobici, moderare gli sforzi per gli esercizi di velocità e forza, in particolare per gli esercizi della forza di salto)
- Durante la lezione sollecitare diverse parti del corpo e facoltà di resistenza (in questo modo non si creano sollecitazioni unilaterali)

Misure per evitare lo sforzo fisico eccessivo

- Si consiglia ai partecipanti di farsi controllare in tempo e regolarmente da un medico e di seguire le indicazioni ricevute
- Avvisare i partecipanti che dopo malattie o infortuni devono rispettare un periodo sufficiente per riposarsi e rigenerarsi
- Ricordare ai partecipanti di informarsi presso il medico in merito all'influenza di medicinali e di tenerne conto durante l'attività
- Far notare i pericoli dell'eccessivo consumo di alcool





Misure per evitare lo sforzo eccessivo della tecnica

- Semplificare la tecnica (p. es. usare meno elementi tecnici in un gioco)
- Introdurre dapprima movimenti semplici e facili da imparare
- Lasciamo abbastanza tempo per apprendere i movimenti
- Preparare la resistenza fisica dei partecipanti per eseguire desiderati movimenti tecnici
- Correggere le tecniche erranee per evitare che i partecipanti - con l'aumento dell'età - si sforzino eccessivamente
- Informare i partecipanti anche che l'uso (forzato) di una tecnica che richiede più dell'energia e della resistenza a disposizione può causare delle sollecitazioni erranee e che è consigliabile

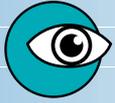
Misure per evitare lo sforzo mentale eccessivo

- Proporre compiti allettanti che promettono successo
- Prevedere possibilità per aumentare la sollecitazione
- Spiegare precisamente la successione dei movimenti (particolarmente usando termini tecnici)
- Offrire solo poche informazioni alla volta e tenere così conto della limitata capacità di memoria

Evitare lo sforzo eccessivo tramite l'allenamento dell'autovalutazione delle proprie forze

- Promuovere l'autocontrollo della sollecitazione presso i partecipanti tramite la continua valutazione del proprio sentimento di sollecitazione
- Far notare ai partecipanti di non sottovalutare le sollecitazioni della vita quotidiana (cioè tener conto della stanchezza!)
- Far notare i primi sintomi di auto-sopravvalutazione (evitare ambizioni esagerate!)
- Informare gli avanzati che più progredita è la tecnica più difficile è fare progressi





...in gara

Evitare lo sforzo eccessivo durante le competizioni

- Far in modo che i partecipanti si preparino accuratamente per le competizioni (prima della gara c'è bisogno di un allenamento sufficiente!)
- Informare che anche prima della competizione bisogna riscaldare bene i muscoli
- Aiutare i partecipanti a conoscere e rispettare i propri limiti fisici (evitare di mettersi in mostra e le ambizioni esagerate!)
- Dare il consiglio di tenere sempre in "riserva" – durante la gara – circa un terzo delle forze
- Informare sulle competizioni con regole e categorie su misura degli anziani
- Evitare le pressioni di gruppo o di dover fornire alte prestazioni

5.1.3 Affrontare in modo corretto i dolori!

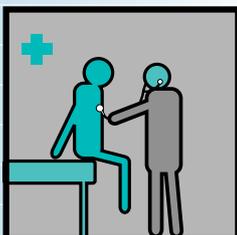
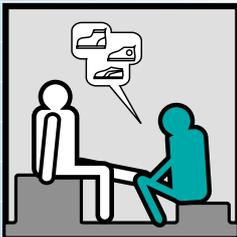
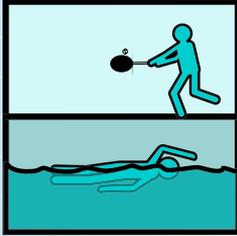
Se sorgono dolori e disturbi non è detto che vengano impedita a priori le attività fisiche. Bisogna tuttavia affrontare correttamente tali sintomi durante la pianificazione e l'organizzazione di attività sportive per anziani.

I monitori devono esigere che i dolori vengano controllati da un medico e dichiarati dai partecipanti (bisogna dunque chiedere agli anziani se avvertono dolori). Un controllo medico è consigliato in particolare per i principianti che dopo una lunga interruzione riprendono a fare sport nonché per chi presenta dei fattori di rischio (ipertensione, forti fumatori, obesità, molto stress, valori di colesterolo alti ecc.). Al momento della pianificazione delle lezioni va tenuto conto dei dolori dei partecipanti e bisogna perciò sempre preparare degli esercizi alternativi. A seconda dell'attività, i partecipanti devono avere su di sé – o consegnare – un foglio o una tessera di pronto soccorso contenente le indicazioni sui dolori/sulle malattie, i medicinali prescritti e le persone da contattare. In caso di emergenza i provvedimenti necessari verranno presi in base alle indicazioni della tessera.

Affrontare in modo corretto i dolori



Sottolineare l'auto-responsabilità



5.1.4 Sottolineare l'autoresponsabilità!

La responsabilità per le attività fisiche non grava solo sui monitori o gli organizzatori di attività fisiche, ludiche e sportive, ma soprattutto sui partecipanti!

Nelle attività, gli istruttori o gli organizzatori devono far notare che ogni partecipante è responsabile della sua salute. Gli anziani sono persone adulte (MF, vol. 4 / p.4) che a loro volta possono contribuire notevolmente alla prevenzione degli infortuni. Le seguenti sei regole per lo sport per anziani devono essere osservate da ogni partecipante.

1. *Divertitevi durante l'attività fisica. Sforzatevi senza esagerare, solo fino al punto in cui vi sentite bene.*
2. *Fate attività fisiche ogni giorno e allenatevi 2-3 volte alla settimana andando in palestra, con attività ludiche o sportive.*
3. *Usate sempre l'equipaggiamento idoneo per l'attività che svolgete. Scegliete bene le scarpe e i vestiti, fatevi consigliare al momento dell'acquisto.*
4. *Riscaldate bene i muscoli prima di ogni attività e terminate l'allenamento con un defaticamento adeguato.*
5. *Durante l'attività tenete conto del terreno, delle condizioni meteo, del percorso e del tempo a disposizione o trascorso.*
6. *Consultate il medico in caso di disturbi e insicurezze e anche dopo un'interruzione prolungata dell'attività sportiva.*

Fattori esterni

5.2 Fattori esterni

Fattori esterni che possono cagionare infortuni sono determinati da cause estranee. La causa non è dunque da ricercare dallo sportivo ma da condizioni che lo circondano quali: meteo, arredamento, pavimento, illuminazione, supporti, attrezzature sportive ed equipaggiamento (vestiti, scarpe ecc.) ma anche altri sportivi.

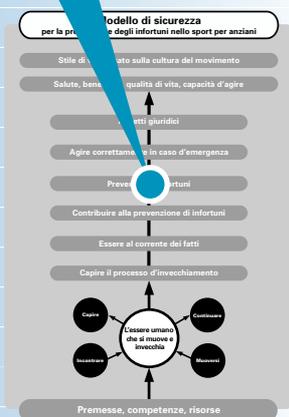
Le misure inerenti l'influenzamento dei fattori esterni vengono descritte nei capitoli 6-8 sui singoli campi d'azione.

I monitori devono tener conto anche dei fattori interni ed esterni, riflettere sulla metodologia, l'organizzazione e la sicurezza personale e preventiva nonché adottare le misure idonee. Le riflessioni sulla metodologia concernono l'organizzazione delle lezioni e il procedimento durante l'offerta. Con le riflessioni organizzative si intende l'influenzamento delle premesse situative, e con le riflessioni personali si intende la considerazione delle premesse personali, cioè delle premesse che ogni singolo partecipante porta nel corso.

Avviso:
compilare una
lista di controllo
per verificare
l'offerta (vedi fogli
da fotocopiare
nel cap.12)



Prevenire gli infortuni



6.1



All'aperto

6.2

6.2.1

6. Prevenire gli infortuni nel campo d'azione all'aperto

Perché nel campo d'azione all'aperto i fattori esterni d'infortunio sono particolarmente importanti? Come inserire la prevenzione degli infortuni nello svolgimento di un'offerta all'aperto?

Alle conseguenze per lo sport per anziani indicate nel capitolo 5 si aggiungono ora punti di prevenzione per i singoli campi d'azione, come per esempio all'aperto.

6.1 Classificazione

Cosa sono le attività all'aperto nello sport per anziani?

Si tratta di attività svolte all'aria aperta e spesso senza l'uso di impianti sportivi. Vengono praticate nella natura, a una distanza più o meno grande da centri abitati. Tali attività comprendono per esempio: la marcia, il walking, il nordic-walking, il trekking, l'escursionismo in montagna, il ciclismo, il footing, la corsa d'orientamento, lo sci escursionismo, lo sci di fondo, le racchette da neve, l'in-line skating, escursioni con il rampichino, lo sci alpino, il telemark, lo snowboard e il pattinaggio su ghiaccio.

Sport e attività in acqua all'aperto non vengono trattati in questo capitolo (cap. 7 e 8). Inoltre non si entra nemmeno in merito agli sport praticati sull'acqua (canottaggio, vela ecc.), in aria (deltaplano, parapendio ecc.) o l'arrampicata e il triathlon. Queste discipline infatti dispongono di direttive (di sicurezza) specifiche. La consapevolezza che per le attività all'aperto – rispetto a quelle al coperto – le condizioni quadro sono notevolmente diverse ha portato all'elaborazione di direttive di sicurezza specifiche e adeguate per le diverse discipline. Queste norme sono importanti anche per le attività all'aperto per seniors (contatti vedi alla fine del capitolo).

6.2 Il campo d'azione "all'aperto"

6.2.1 Fattori interni nel campo d'azione

I fattori interni descritti nel capitolo 5 sono naturalmente importanti anche nell'"outdoor" e devono assolutamente essere rispettati per la prevenzione degli infortuni.

Nel capitolo 3 si è detto che la caduta rappresenta l'infortunio più frequente. Per il campo d'azione all'aperto i principali fattori interni di caduta sono "vertigini", "perdita dell'equilibrio" e "ridotta capacità di reazione". Questi fattori sono rilevanti per le attività o lo sport con o su attrezzature (bicicletta, attrezzature per sport invernali, attrezzi con rotelle, pattini per ghiaccio) e influenzano notevolmente gli infortuni. Per questo motivo all'aperto è determinante influenzare tali fattori di rischio di cadute nel senso del quarto livello del modello di sicurezza (contribuire alla prevenzione degli infortuni).

6.2.2 Fattori esterni nel campo d'azione

Come fattore esterno principale è stata menzionata la pavimentazione, la "natura del suolo" (vedi cap. 3). Le attività all'aperto sono caratterizzate tra l'altro dal continuo cambiamento della pavimentazione: questa infatti varia, la sua natura è variegata e gli influssi climatici sono importanti.

Esempi

Pioggia: i sentieri diventano scivolosi, sulla bicicletta cambia l'effetto della frenata.

Neve: vie o strade sono intransitabili; bisogna cambiare percorso.

Ghiaccio: il percorso di walking diventa pericolosissimo. Il pericolo di caduta cresce notevolmente.

Ostacoli: sul sentiero da trekking, si può inciampare in rami o radici.

Nelle attività all'aria aperta bisogna attribuire notevole importanza alla pavimentazione e in generale ai fattori esterni d'infortunio. Nel campo d'azione all'aperto vengono organizzate le più svariate attività, classificabili in sei gruppi che facilitano l'osservazione di tali fattori.

Terreno:	Meteo:
<p>Le caratteristiche del terreno dipendono dal luogo dove si organizzano le attività:</p> <ul style="list-style-type: none"> • caratteristica della pavimentazione (asfalto o strada naturale, sentiero curato o viottoli sassosi, larga pista di neve fresca o stretta pista ripida e ghiacciata) • altitudine (a 400 m s.l.m. in un bosco o a 3000 m s.l.m. sulla vetta di un monte) • esposizione (area libera, bosco, cresta di monte) • percorribilità (ostacoli, fiumi, ruscelli, paludi) 	<p>Le condizioni meteorologiche sono determinanti per la situazione che si presenta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • previsione di maltempo: l'attività organizzata deve probabilmente essere annullata • terreno asciutto o bagnato; il grado di difficoltà dell'attività varia notevolmente • nebbia; luoghi noti diventano sconosciuti • freddo; in superficie l'acqua gela e rende impraticabili i sentieri di montagna • quattro stagioni (inverno con nebbia o estate con temperature alte)

Equipaggiamento e attrezzature:

Ogni attività o sport richiede un equipaggiamento o un'attrezzatura specifici:

- equipaggiamento e vestiti (scarpe da montagna, impermeabile, protezione contro il freddo)

Due terzi delle attività outdoor devono essere svolte con un'attrezzatura sportiva:

- attrezzature per gli sport invernali
- attrezzature su rotelle o ruote

Distanze:

Per le attività outdoor lasciamo l'ambiente conosciuto (p. es. palestra o piscina coperta):

- l'infrastruttura abituale non è disponibile (p. es. telefono)
- il soccorso impiega un certo lasso di tempo per raggiungere il luogo (p. es. medico)
- i mezzi di trasporto non sono, o solo in parte, a disposizione oppure si trovano molto distanti (p. es. treno, bus, auto)
- le vettovaglie non sono a portata di mano

Esseri umani:

Le attività fisiche si svolgono allo stesso tempo e nel medesimo luogo. Inoltre vi partecipano persone dai più svariati presupposti:

- sulle discese da sci e piste da fondo
- nella circolazione stradale
- su sentieri, percorsi pedonali o ciclopiste

Tempo:

Ogni attività si svolge in un determinato lasso di tempo:

- partenza e ritorno (mattina presto, molto tardi la sera)
- durata temporale dell'offerta (lezione singola fino a più giorni)

Conseguenze

6.3 Conseguenze nella prassi per i monitori

I monitori devono tener conto dei fattori esterni e interni nonché riflettere sulle misure di sicurezza e prevenzione (metodologia, organizzazione, personale necessario; vedi capitolo 5).

6.3.1 Osservare i fattori interni

Come affrontare i fattori interni:

*tener conto dei cambiamenti dovuti all'invecchiamento,
adeguare l'offerta ed evitare che venga richiesto troppo ai partecipanti,
affrontare correttamente i problemi fisici e
informare i partecipanti di essere responsabili di sé stessi (vedi cap. 5).*

6.3.2 Osservare i fattori esterni

Come affrontare i fattori esterni:

Terreno:	Meteo:
Il terreno può influenzare notevolmente l'organizzazione dell'offerta. È perciò importantissimo conoscere bene l'area scelta.	Già durante la pianificazione bisogna tener conto degli influssi meteorologici. Durante un'attività i cambiamenti climatici vanno osservati attentamente e, se necessario, prese le misure idonee.
Equipaggiamento e attrezzature:	Distanze:
Affinché l'attività outdoor sia piacevole e sicura bisogna disporre di un equipaggiamento di buona qualità e in ottimo stato. Bisogna notare questi punti ai partecipanti e controllare, se necessario, il loro equipaggiamento rispettivamente la loro attrezzatura sportiva.	Per la pianificazione delle nostre offerte è importante considerare le grandi distanze e le difficoltà che possono derivarne.
Esseri umani:	Tempo:
Le aree devono essere usate sia da persone più forti e più deboli che da persone più veloci e più lente; ciò significa che bisogna rispettare gli altri partecipanti.	Durante la pianificazione e l'organizzazione di attività outdoor non bisogna sottovalutare che possono esserci dei mutamenti temporali. Per i partecipanti può per esempio essere rilevante se un'attività finisce solo la sera tardi.

Fattori esterni nelle attività all'aperto

Pianificazione di un'attività

6.3.3 Pianificazione e organizzazione di un'attività all'aperto

Procedimento per la pianificazione:

Pianificare: scegliere attività adeguate ai partecipanti.

Prefissare un obiettivo, abbozzare un'attività, calcolare il tempo necessario, prevedere dei margini, informarsi, se necessario ricorrere a specialisti, valutare i rischi (punti pericolosi, meteo, difetti del materiale, situazioni d'emergenza).

Controllare: valutare la situazione a seconda dei partecipanti.

Verificare la pianificazione, procurarsi le informazioni mancanti, valutare i rischi e prendere le misure adeguate.

Preparare: organizzare dettagliatamente l'attività.

Stabilire l'obiettivo, stilare la scaletta con le indicazioni temporali, scegliere e informare i monitori, se necessario designare il supplente, redigere la locandina/l'inserzione, informare i partecipanti (equipaggiamento personale e tessera d'emergenza, attrezzature sportive, vettovaglie, regole di comportamento, oggetti particolari quali crema solare, occhiali da sole, cappello, guanti, giacca e scarpe), informazioni di terzi, piano di sicurezza/emergenza (p. es. cellulare), provvedere a tutte le misure organizzative.

Come organizzare un'attività:

Giorno precedente: decidere se l'attività ha luogo.

Informarsi sulle condizioni meteo e la situazione sul luogo dell'attività.

Immediatamente prima dell'attività: controllare che tutti siano pronti.

Chiedere come si sentono i partecipanti, controllare il materiale, le vettovaglie e l'equipaggiamento, presentare l'attività: obiettivo, situazione, misure particolari, indicazioni organizzative, misure di sicurezza, comportamento in caso di emergenza; organizzare il gruppo: gruppi secondo lo stato fisico, persona che chiude il gruppo, responsabilità, "regole del gioco" (comprese regole di sicurezza e di comportamento specifiche per l'attività sportiva).

Durante l'escursione: garantire lo svolgimento secondo la scaletta.

Controllare sollecitazione/riposo: osservare i partecipanti; far notare anche che ognuno deve controllare le proprie capacità e adeguare la sollecitazione; osservare i cambiamenti climatici, garantire il vettovagliamento.

Dopo l'attività: valutare l'attività, chiedersi cosa si può migliorare e integrare le migliorie nella pianificazione delle prossime offerte.

6.4 Indicazioni particolari relative al campo d'azione

Anche con attività all'aria aperta si può contribuire notevolmente alla prevenzione delle cadute (vedi cap. 4). Il programma minimo del capitolo 4 per esempio può essere svolto senza problemi anche durante il viaggio.

(p. es. durante una pausa di attività non troppo lunghe).

6.5 A chi rivolgersi

Club Alpino Svizzero (CAS)
Monbijoustr. 61
3007 Berna
Tel. 031 370 18 18
Fax 031 370 18 00
www.sac-cas.ch
info@sac-cas.ch

Federazione Svizzera degli
Amici della Natura (FSAN)
Pavillonweg 3
3012 Berna
casella postale 7364
3001 Berna
Tel. 031 306 67 67
Fax 031 306 67 68
www.naturfreunde.ch
org@naturfreunde.ch

Federazione svizzera di corsa
d'orientamento (FSCO)
Langweidstr. 2
8620 Wetzikon
Tel. 01 932 50 80
Fax 01 932 50 84
www.solv.ch
solv@active.ch

Swiss Cycling (Federazione Ciclista
Svizzera) (FCS)
Haus des Sportes
Laubeggstr. 70
3006 Berna
casella postale 232
3000 Berna 32
Tel. 031 359 72 33
Fax 031 359 72 39
www.cycling.ch
info@srbfcs.ch

Federazione svizzera di pattinaggio a
rotelle (SRV)
Aug. Müllerstr. 7
8134 Adliswil
Tel. 01 206 45 50
Fax 01 710 13 42
www.swiss-sport.ch/skating
eegli@bluewin.ch

Swiss Ski (Federazione svizzera di sci)
(FSS)
Worbstr. 52
casella postale 478
3074 Muri
Tel. 031 950 61 11
Fax 031 950 61 10
www.swiss-ski.ch
info@swiss-ski.ch

Federazione svizzera per i sentieri (FSS)
Im Hirshalm 49
4125 Riehen
Tel. 061 606 93 40
Fax 061 606 93 45
www.swisshiking.ch
info@swisshiking.ch

6.4

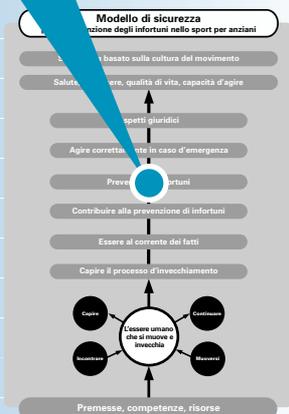
6.5

Avviso:
compilare una
lista di controllo
per verificare
l'offerta (vedi fogli
da fotocopiare
nel cap.12)

Contatti



Prevenire gli infortuni



7.1



Indoor

7. Prevenire gli infortuni nel campo d'azione palestra

Come garantire una lezione perfetta dal punto di vista organizzativo per un'ottima prevenzione degli infortuni? Di cosa bisogna tener conto in particolare per la ginnastica e i giochi?

Gli sport al coperto preferiti dagli anziani (vedi cap. 3) sono: ginnastica, fitness/aerobica e danza. In palestra, gli infortuni sportivi degli anziani sono esigui (vedi cap. 3). Questo tuttavia non deve indurre a trascurare la prevenzione degli infortuni.

7.1 Classificazione

Cosa sono attività al coperto nello sport per anziani?

La ginnastica (fitness, aerobica) e giochi come gli sport di rinvio (tennis, volano, squash, palla a pugno, tennistavolo, indiana e goba) nonché gli sport di squadra (pallavolo, basket, palla al cesto, calcio, pallamano, diversi tipi di hockey) sono le principali offerte di movimento nell'ambito indoor. Ed è proprio qui che si verifica la maggior parte degli infortuni al coperto che verranno trattati in questo capitolo. Per semplificare d'ora in poi useremo solo i termini "ginnastica" e "sport di rinvio".

Fanno inoltre parte delle attività indoor:

- tecniche di rilassamento come il training autogeno, il qi gong, il tai chi e simili
- tutti i tipi di ballo
- movimento e gioco nelle case di riposo.

Molti punti a favore della prevenzione degli infortuni di queste offerte di attività si trovano però nell'ambito della ginnastica. Per questo motivo non vengono citati esplicitamente in questo capitolo.

Non si entra in merito di:

- ginnastica artistica, trampolino e simili
- arti marziali: judo, karatè, tae kwon do e simili
- golf, bowling, tiro e simili.

La problematica specifica per gli anziani e gli infortuni di questi sport superano le possibilità della presente documentazione. Si rinvia perciò alle direttive specifiche per le discipline sportive (contatti vedi fine del capitolo).

7.2

7.2 Il campo d'azione al coperto

Le offerte al coperto non dipendono dalle condizioni meteo! Per questo motivo i pericoli sono diversi che nelle attività all'aperto.

7.2.1

7.2.1 Fattori interni nel campo d'azione

I fattori interni sono ampiamente descritti nel capitolo 5.1. Questi aspetti pratici valgono in particolare per l'attività al coperto.

7.2.2 Fattori esterni nel campo d'azione

Le condizioni esterne sono sempre più o meno uguali e possono essere integrate con più facilità nella pianificazione. Perciò è possibile ridurre nel miglior modo i fattori esterni d'infortunio adottando le misure idonee.

7.3 Conseguenze nella prassi per i monitori

Anche in questo caso bisogna valutare fattori interni ed esterni per poter poi adottare le misure di sicurezza e le prevenzioni idonee nell'ambito metodologico, organizzativo e del personale (vedi cap.5).

7.3.1 Osservazione dei fattori interni

Affrontiamo i fattori interni se:

*osserviamo i cambiamenti che si verificano con l'invecchiamento,
adeguamo la nostra offerta ed evitiamo di chiedere troppo ai partecipanti,
sappiamo comportarci in modo corretto con i disturbi e
sottolineiamo che ognuno è responsabile di sé stesso (vedi cap. 5).*



7.2.2

7.3

Conseguenze

7.3.1

7.3.2 Osservazione dei fattori esterni

I fattori esterni possono essere influenzati particolarmente tramite una lezione perfetta dal punto di vista dell'organizzazione.

Ciò significa

- Spetta a noi trovare i locali e preparare il materiale necessario.
- La grandezza di un locale influenza l'attività. C'è abbastanza spazio per i partecipanti (pericolo di collisioni)? La grandezza del locale o del campo di gioco, e se necessario anche del gruppo, deve essere adeguata.
- La caratteristica del pavimento può essere influenzata solo in modo limitato. Ciononostante dobbiamo tenerne conto al momento della nostra pianificazione. Se il pavimento è molto scivoloso dobbiamo adottare delle misure, p. es. farlo pulire diversamente oppure elaborare un programma senza movimenti veloci.
- Teniamo conto delle pareti, p. es. spigoli sporgenti e copriamo i punti pericolosi (p. es. con tappeti) o evitiamo di avvicinarci a tali pareti (distanza).
- Durante le ore di attività le finestre e le porte devono restare chiuse (salvo le finestre oltre l'altezza di salto).
- La temperatura di un locale può essere influenzata solo indirettamente, è però importante per gli anziani poiché cambia la loro sensibilità al calore. Bisogna chiedere loro come si sentono, dare dei consigli sull'abbigliamento e adeguare l'intensità della lezione.
- Facciamo sì che il locale sia ben ventilato o aerato.
- Bisogna badare che l'illuminazione sia sufficiente (vista più debole, cap.2), la luce tuttavia non deve abbagliare.
- I partecipanti devono portare calzature idonee. Le scarpe per la palestra devono essere antidrucciolevoli ed essere prive di tacco. Non usare scarpe per le attività all'aperto: pericolo di passi falsi! Le scarpe da ritmica non sono adatte.
- Far togliere ai partecipanti gli orologi e i gioielli prima della lezione. Non sempre invece si può rinunciare agli occhiali. Bisogna tenerne conto in particolare se si fanno giochi con la palla. Gli occhiali possono essere fissati anche con un nastro elastico. È meglio se le unghie delle dita sono corte.
- Il materiale, le attrezzature e gli ausili didattici vanno scelti su misura degli anziani. Inoltre il tutto va adeguato ai partecipanti: p. es. posare dei tappeti, usare sedie antidrucciolevoli, reti basse, panchine larghe, scelta della musica e del volume, pesi supplementari, piccoli attrezzi o racchette (p. es. tennis) più leggeri, palloni morbidi grandi e leggeri (p. es. di materiale sintetico) che non raggiungono alte velocità e possono essere presi, fermati e giocati con più facilità.

7.4 Indicazioni speciali relative al campo d'azione

7.4

7.4.1 Prevenzione delle cadute

7.4.1

Anche nell'ambito al coperto, la caduta è la principale causa d'infortunio.

I pericoli di caduta possono essere minimizzati in modo mirato:

- far usare scarpe idonee
- prevedere una sufficiente e corretta fase di riscaldamento
- adeguare gli esercizi ai destinatari
- offrire dei sostegni per l'equilibrio (parete, sedia, partner, armadio)
- togliere gli ostacoli quali stuoie, attrezzature manuali, panchine
- riporre immediatamente le attrezzature che non servono più
- distribuire le attrezzature solo immediatamente prima dell'uso
- indicare ai partecipanti dove devono passare in modo che non si diano fastidio a vicenda
- arbitrare in modo conseguente e chiaro
- adattare le regole
- garantire un'organizzazione perfetta
- variare e adeguare l'intensità

Il programma minimo "Prevenzione delle cadute" (cap. 4) può essere facilmente integrato in qualsiasi lezione.

7.4.2 Ginnastica (fitness, aerobica)

7.4.2

La ginnastica non è un'attività pericolosa. Ciononostante vale la pena di offrire un massimo di sicurezza. Oltre ai punti finora menzionati dobbiamo essere particolarmente prudenti per tutta una serie di esercizi.

Prudenza negli esercizi...

- che fanno scorrere molto sangue verso la testa
- con movimenti rotatori e salti
- che richiedono che ci si alzi e ci si metta per terra rapidamente
- che non fanno parte della fascia di capacità aerobica
- con movimenti veloci e con scatti
- che non permettono una respirazione regolare
- con pesi supplementari



7.4.3

Avviso:
compilare una
lista di controllo
per verificare
l'offerta (vedi fogli
da fotocopiare
nel cap. 12)

7.4.3 Sport di rinvio

Nei giochi di palla e di rinvio si infortunano soprattutto le persone tra i 45 e i 65 anni. Le persone di 65 anni e più sono notevolmente meno soggette a infortuni poiché in questa fascia d'età tali sport non vengono quasi più praticati. Per praticare i giochi con un minimo rischio d'infortunio bisogna tener conto di alcuni aspetti.

- Un gioco a ritmo elevato è spesso un fattore limitante e contiene perciò un grande potenziale di rischi. Il ritmo del gioco può essere minimizzato usando palloni morbidi o grandi oppure facendo muovere le persone con il walking, la marcia o la corsa leggera.
- Durante i giochi con palla, gli infortuni possono essere evitati con un arbitraggio conseguente e adattando le regole. P. es. si può permettere che nella pallavolo il pallone venga tenuto in mano, si possono formare gruppi più piccoli o usare campi più grandi.
- I partecipanti devono essere introdotti nei giochi tramite giochetti ed esercizi affinché venga creata una base di tecnica. Spesso gli infortuni sono dovuti proprio alle incertezze tecniche.
- Se i partecipanti vengono preparati bene, possono essere giocati anche i giochi che permettono il contatto fisico. I giocatori imparano ad essere prudenti, avere riguardo per gli altri e a frenare le loro ambizioni. Il monitore però deve influenzare il gioco con un arbitraggio coerente e sensibilizzando in modo mirato i partecipanti.
- I giochi piccoli, i new games e i giochi senza perdenti sono particolarmente adatti agli anziani poiché queste attività celano un esiguo rischio d'infortunio.

A prescindere dal potenziale d'infortunio presente nei giochi di palla, l'utilità che ne risulta è ragguardevole. I giochi entusiasmano e divertono. Inoltre vengono esercitate le capacità coordinative, gli aspetti di resistenza confluiscono automaticamente e i processi di gruppo si generano da soli. Infine può essere garantito anche il rapporto con la vita quotidiana, visto che è importante reagire rapidamente e correttamente non solo durante un gioco, ma anche nella circolazione stradale, salendo le scale o camminando su neve e ghiaccio.

7.5

7.5 A chi rivolgersi

Arti marziali

Federazione svizzera di Judo & Ju-Jitsu

Haus des Sportes

Laubeggstrasse 70

casella postale 249

3000 Berna 32

Tel: 031 368 05 75

Fax: 031 368 05 76

www.sjv.ch

office@sjv.ch

Ginnastica/ginnastica artistica

Federazione svizzera di ginnastica

Bahnhofstrasse 38

casella postale

5001 Aarau

Tel: 062 837 82 00

Fax: 062 824 14 01

www.stv-fsg.ch

stv@stv-fsg.ch

8. Prevenire gli infortuni nel campo d'azione acqua

Quali pericoli presenta l'acqua per il corpo umano? Quali conseguenze comportano i fattori modificati d'infortunio interni ed esterni nell'acqua?

Il nuoto e il fitness in acqua vengono considerate attività molto sane e fanno perciò tradizionalmente parte dello sport per anziani. Per questo motivo le attività acquatiche sono particolarmente interessanti per gli anziani, soprattutto se sorgono i primi dolori e si devono praticare sport con movimenti dolci.

In acqua, il rischio d'infortunio è minimo. Ciononostante bisogna tener conto non solo degli aspetti generali del capitolo 5, bensì anche delle esigenze particolari che l'acqua pone alla circolazione, del rischio di caduta sui pavimenti bagnati e del pericolo di annegamento.

8.1 Classificazione

Cosa sono attività acquatiche nello sport per anziani?

Nel campo d'azione acqua, le riflessioni di sicurezza si impennano sui due sport più frequentati: il nuoto e il fitness acquatico (ginnastica, jogging in acqua). Le attività con attrezzature come p. es. la vela, il canottaggio, la canoa o l'immersione con bombole e il nuoto in acque aperte non possono essere prese in considerazione in questa documentazione. Per ulteriori informazioni sulla sicurezza bisogna rivolgersi alle federazioni competenti (indirizzi vedi alla fine del capitolo).

8.2 Il campo d'azione "acqua"

Nell'acqua, i fattori interni ed esterni si manifestano in parte diversamente che nei campi d'azione descritti precedentemente. I fattori menzionati sono la base per un perfetto effetto dell'allenamento in acqua sulla circolazione. Essi tuttavia possono essere anche pericolosi per chi soffre di malattie cardiocircolatorie.

8.2.1 Fattori interni nel campo d'azione

La pressione, la resistenza e la temperatura dell'acqua influenzano la circolazione del corpo. La pressione dell'acqua comprime il corpo in immersione. Ciò comporta un maggiore riflesso venoso del sangue verso il cuore. Questo implica che il cuore deve aumentare la pressione per poter far circolare più sangue. Il polso scende di 10-15 battiti (riflesso immersione). Il comportamento del polso in acqua non è ancora stato studiato in modo approfondito: in acqua, il polso può variare fino a 40 battiti rispetto alle prestazioni simili a terra. Con il movimento e l'allenamento in acqua, la circolazione del sangue viene sollecitata notevolmente poiché la resistenza – a seconda dell'esercizio – richiede un grande sforzo muscolare. In acqua, gli sforzi vengono soggettivamente percepiti più leggeri che a terra. Questo è dovuto al ridotto peso corporeo, all'assenza di colpi e di sudore.

8

Prevenire gli infortuni



8.1



8.2

Acqua

8.2.1

Se si pratica l'immersione si aggiungono due fenomeni particolari: la pressione sul timpano e il pericolo causato dall'iperventilazione. Gli esercizi di immersione dovrebbero per questo motivo essere fatti solo dai monitori in possesso del brevetto 1 di salvataggio. In piscina vi è un ulteriore punto che aumenta il rischio d'infortunio: non vengono usati apparecchi acustici e occhiali. Così diminuisce la capacità d'orientamento sia a terra che in acqua.

8.2.2

8.2.2 Fattori esterni nel campo d'azione

Un fattore esterno importante è la temperatura dell'acqua. La circolazione di un corpo immerso in acqua a temperatura normale (27° C) deve lavorare di più per resistere al raffreddamento. Se l'acqua è calda (oltre 32° C) il corpo non riesce a regolare il calore eccessivo (pericolo di ipertermia). L'acqua calda allarga i vasi sanguigni. Ciò è sfavorevole per le persone che soffrono di vene varicose e può persino comportare che il cervello non riceva più sangue e che si perda conoscenza. Spesso, ciò succede solo dopo essere usciti dall'acqua e in assenza della pressione dell'acqua.

8.3

Conseguenze

8.3 Conseguenze nella prassi per i monitori

Come monitore bisogna anche in questo caso tener conto dei fattori interni ed esterni. Inoltre vanno organizzate le idonee misure di sicurezza e prevenzione nell'ambito metodico, organizzativo e del personale (vedi cap.5). I partecipanti vanno messi al corrente sui particolari influssi dell'acqua sul corpo affinché possano comportarsi in modo responsabile e valutare i propri limiti.

8.3.1

8.3.1 Osservazione dei fattori interni

Affrontiamo i fattori interni se:

osserviamo i cambiamenti che si verificano con l'invecchiamento, adeguiamo la nostra offerta ed evitiamo di chiedere troppo ai partecipanti, sappiamo comportarci in modo corretto con i disturbi e sottolineiamo che ognuno è responsabile di sé stesso (vedi cap. 5).

Per evitare che durante una lezione in acqua qualcuno senta freddo, bisogna far sì che l'intensità di movimento sia alta (adeguata alla temperatura dell'acqua) e che tuttavia non si chieda troppo ai partecipanti. La sollecitazione della circolazione va dosata con delicatezza e continuamente controllata:

- **controllo del polso (in acqua il riflesso d'immersione fa abbassare di 10-15 battiti i valori del polso che si vogliono raggiungere)**
- **controllo della respirazione (test della conversazione: durante lo sforzo è ancora possibile conversare)**
- **osservare i partecipanti (in acqua non è sufficiente controllare solo il polso per essere sicuri che lo sforzo non sia eccessivo)**
- **chiedere ai partecipanti come si sentono.**

Con istruzioni chiare e l'impiego di media è possibile compensare le limitate capacità visive e uditive.

8.3.2 Osservazione dei fattori esterni

I fattori esterni possono essere influenzati particolarmente tenendo sufficientemente conto delle particolarità organizzative con cui ci confrontano le attività acquatiche.

Tener conto delle particolarità organizzative richieste dall'acqua significa:

- **visto che in acqua l'orientamento è limitato e per evitare le collisioni bisogna sempre organizzare nel modo più chiaro il gruppo, cioè deve sempre essere chiaro chi si muove da dove in quale direzione;**
- **ricorrere ai media (abbozzare l'organizzazione, usare supporti per la demarcazione come corde per dividere le singole corsie o la zona profonda da quella non profonda);**
- **liberare i dintorni delle vasche da qualsiasi ostacolo: sistemare il cavo dello stereo, riporre subito il materiale che non serve più ecc.;**
- **provvedere che lo stereo sia munito di presa di sicurezza;**
- **far rispettare la divisione di zone umide e asciutte per prevenire le cadute;**
- **non avere fretta: una piscina è una zona dove ci si muove con tranquillità. La fretta è vietata anche se si è in ritardo;**
- **far portare ciabatte speciali ai partecipanti affinché non scivolino;**
- **sistemare un contenitore per gli occhiali al bordo della vasca, in questo modo si invita i partecipanti a usare i loro occhiali il più a lungo possibile (riduzione del rischio di cadute).**

8.3.2

Fattori esterni nell'attività in acqua

8.4

8.4.1

8.4.2

Regole per il bagnante

Avviso:
compilare una
lista di controllo
per verificare
l'offerta (vedi fogli
da fotocopiare
nel cap. 12)

8.5

8.4 Indicazioni speciali relative al campo d'azione

8.4.1 Prevenzione delle cadute

L'acqua è il miglior luogo d'allenamento per la prevenzione delle cadute. È infatti possibile allenare l'equilibrio e come cadere senza rischiare di infortunarsi.

Esercizi

- Mettersi in piedi su un oggetto (tavoletta da nuoto, pool-noodle, bracciali galleggianti) e mantenere l'equilibrio
- Fare esercizi di ginnastica su una gamba
- Camminare con molti cambiamenti di direzione (anche dietro comando)
- Cercare forme di movimento ad occhi chiusi

Il programma minimo "Prevenzione delle cadute" (cap. 4) può essere facilmente integrato in qualsiasi lezione acquatica.

8.4.2 Regole per il bagnante

Per ridurre il rischio di annegamento, la Società Svizzera di Salvataggio (SSS) consiglia di osservare le sei regole del bagnante. Cinque di queste regole sono importanti anche per lo sport degli anziani.

- Non tuffarti sudato in acqua:
il tuo corpo deve gradualmente abituarsi.
- Materassini e oggetti gonfiabili ausiliari per il nuoto non devono essere usati in acque profonde: essi non danno alcuna sicurezza.
- Non nuotare mai a stomaco pieno o completamente vuoto:
aspetta, dopo un pasto abbondante, almeno due ore.
- Non tuffarti in acque torbide o sconosciute:
situazioni sconosciute presentano pericolo.
- Non nuotare lunghe distanze da solo: anche il corpo meglio allenato può subire debolezze.

8.5 A chi rivolgersi

Società Svizzera di Salvataggio SSS

Sede amministrativa

casella postale 161

6207 Nottwil LU

Tel. 041 - 939 21 21

Fax 041 - 939 21 39

www.slrg.ch

info@slrg.ch

9. Agire correttamente in caso d'emergenza

Quali passi fanno parte della scala di soccorso? Quali misure supplementari devono essere avviate in caso d'emergenza?

9.1 La scala di soccorso

In caso di emergenza bisogna agire sistematicamente secondo la scala di soccorso; con ciò s'intende l'azione di salvataggio suddivisa in diverse fasi.

9.1.1 Verificare l'accaduto

Una situazione d'emergenza richiede in primo luogo che il soccorritore mantenga la calma, rifletta e agisca rapidamente. È assolutamente necessario che si proceda in modo sistematico – passo per passo anche in una situazione facile – per non compromettere dall'inizio il buon esito del soccorso.

Farsi un'idea della situazione

- Tipo d'infortunio
- Luogo, circostanze
- Numero degli infortunati
- Tipo delle ferite (Valutazione approssimativa)
- Circostanze particolari

Riflettere

- Ulteriori pericoli (per infortunato, soccorritore)
p. es. incidenti collaterali in caso di incidente stradale, ulteriori masse di neve che si staccano o caduta di massi in montagna

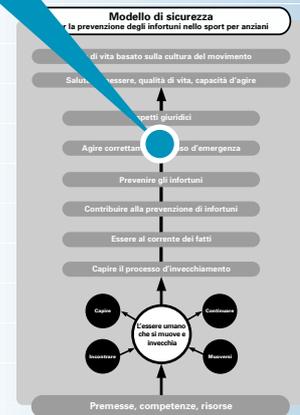
Agire

- Portare al sicuro l'infortunato, i soccorritori
- Rendere sicuro il luogo dell'incidente

9.1.2 Salvare / recuperare

Salvare significa liberare un infortunato da un pericolo. Con recuperare si intende portare al sicuro gli oggetti e le persone perite in seguito alle ferite. Per salvare bisogna agire immediatamente.

Agire correttamente in caso d'emergenza



9.1

9.1.1

Farsi un'idea della situazione

9.1.2

9.1.3

Valutare

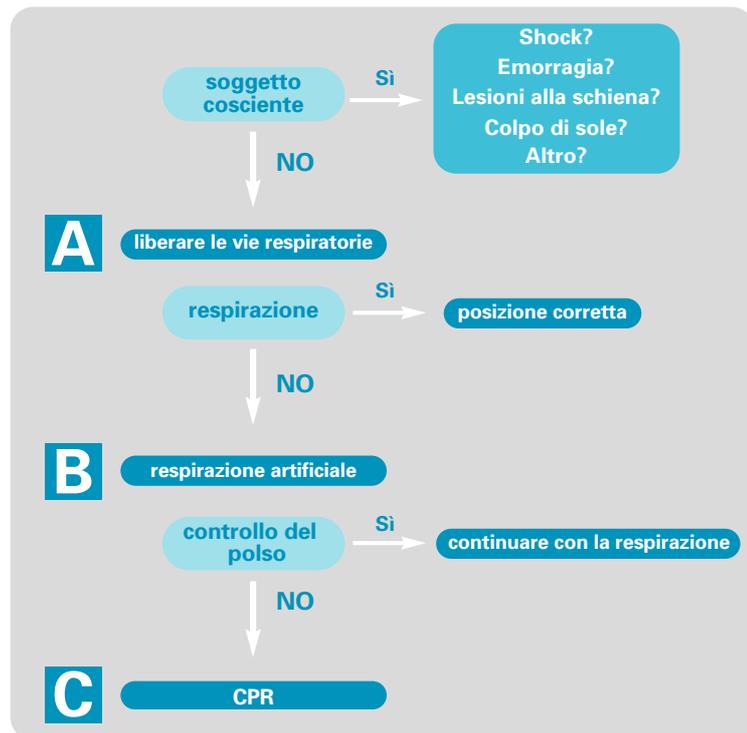
9.1.3 Valutazione degli infortunati

Anzitutto sempre parlare alla persona infortunata.

Le persone ferite e prive di conoscenza devono immediatamente essere soccorse secondo l'ABC internazionale del salvataggio.

L'infortunato cosciente deve essere sistemato in modo che

- non si trovi più in pericolo di vita,
- venga impedito il peggioramento dello stato generale,
- le funzioni del corpo lavorino in modo normale,
- il corpo si trovi in posizione rilassata e non scivoli via, cioè fissare le parti del corpo ferite
- si possano placare i dolori.



9.1.4

Dare l'allarme

9.1.4 Avviso d'emergenza / allarme

In questo caso si tratta di chiedere aiuto e di avviare le misure di salvataggio. È importante che l'avviso di emergenza venga comunicato in modo completo. Ciò richiede che si resti calmi e si rifletta prima di agire. L'allarme va dato solo quando si è al corrente dei punti elencati qui di seguito.

Chi dà l'allarme?

Cosa è successo?

Dove si è verificato l'infortunio?

Quanti infortunati (adulti, bambini)?

Quale pericolo di vita esiste?

- > Senza conoscenza?
- > Senza fiato?
- > Ferita grave?

Ulteriori pericoli?

Chi avvisare

A seconda della situazione, va allarmato il pronto soccorso, la Rega o un medico della zona oppure – in caso di dubbio – la polizia. Una volta allarmata, quest'ultima infatti organizza ulteriori soccorsi e coordina gli interventi in caso di incidenti gravi.

- **Polizia 117**
- **Pompieri 118**
- **Pronto soccorso 144**
- **Rega 1414**
- **Ambulanza 144**
- **Medico o ospedale del luogo.....**

9.1.5 Trasporto

In primo luogo bisogna far sì che il paziente possa essere trasportato. Il funzionamento della respirazione e della circolazione devono essere garantiti fino all'arrivo dell'autolettiga; infine bisogna evitare che si verifichino ulteriori danni.

9.2 Ulteriori misure

9.2.1 Protezione del paziente

La persona infortunata va protetta dagli influssi meteorologici e dagli sguardi di spettatori curiosi. Sul luogo dell'infortunio devono trovarsi solo i soccorritori necessari. Tutti gli altri devono essere allontanati e assistiti da una persona esperta.

9.2.2 Ipotermia accidentale

In casi gravi come quando l'infortunato ha perso conoscenza, mancano i riflessi dei muscoli, la respirazione è fiacca e il polso debole e lento (temperatura del corpo 30-28 gradi) sussiste un imminente pericolo di morte.

Misure:

- **durante e dopo il salvataggio evitare – se possibile – i movimenti;**
- **coprire l'infortunato con una coperta termica per proteggerlo dal freddo, dall'umidità e dal vento (se necessario improvvisare: coperta di lana, sacco a pelo, indumenti caldi, borse con acqua calda, giornali ecc.);**
- **se possibile cambiare i vestiti bagnati.**

Chi avvisare

9.1.5

Trasporto

9.2

9.2.1

9.2.2

9.2.3

9.2.3 Ustioni e causticazioni

Le conseguenze delle ustioni e delle causticazioni possono essere influenzate in modo determinante con un soccorso prestato a regola d'arte sul luogo dell'infortunio e provvedendo alle misure idonee prima e durante il trasporto.

- Spegnere i vestiti in fiamme con acqua.
- Raffreddare il più presto possibile le parti del corpo ustionate/causticate (tramite doccia, immersione in acqua fredda). Provvedere al raffreddamento anche durante il trasporto.
- Non togliere i vestiti!

9.2.4

9.2.4 Polizia (rapporto)

Dove ci sono feriti gravi, la polizia è tenuta a redigere un rapporto. Prima di cambiare la situazione sul luogo dell'infortunio è perciò importante demarcare per terra la posizione degli infortunati (gesso indelebile), di schizzare la situazione con le indicazioni delle distanze ed eventualmente di fare delle foto al fine di fornire le indicazioni necessarie per un'eventuale ricostruzione della dinamica.

9.3

9.3 Individuare i pericoli

Dopo la prestazione dei primi soccorsi bisogna individuare gli eventuali pericoli che hanno cagionato l'incidente. La domanda "perché è successo" passa in secondo piano.

9.4

9.4 Equipaggiamento d'emergenza per monitori di attività sportive

I monitori sono responsabili di:

- kit di pronto soccorso (deve essere a portata di mano e bisogna sapere dove si trova; a seconda dell'attività va portato con sé);
- lista con numeri per il pronto soccorso e l'organizzazione dell'allarme telefonico (avere su di sé numeri telefonici ed eventualmente cellulare);
- tessera di pronto soccorso/foglio di pronto soccorso dei partecipanti, a seconda dell'attività (cap. 5.1.3).

9.5

9.5 A chi rivolgersi, per esempio per formazione e corsi di perfezionamento

Federazione svizzera dei samaritani.

Segretariato centrale

Martin-Disteli-Strasse 27

4600 Olten SO

Tel. 062 - 286 02 00

Fax 062 - 286 02 02

www.samariter.ch

office@samariter.ch

Società Svizzera di Salvataggio SSS

Sede amministrativa

casella postale 161

6207 Nottwil LU

Tel. 041 - 939 21 21

Fax 041 - 939 21 39

www.slrg.ch

info@slrg.ch

Equipaggia- mento d'emergenza

10. Aspetti giuridici

Quali riflessioni conviene fare sulla sicurezza giuridica per un'attività fisica? Fin dove arriva la responsabilità per il monitore di un'attività sportiva?

Le attività fisiche, ludiche e sportive sono sempre legate a certi rischi d'infortunio. Da ciò risultano automaticamente questioni giuridiche per i partecipanti, i monitori e anche per gli organizzatori di attività sportive per seniors. Visto il complesso legame dei diversi fattori di sicurezza e infortunio non è possibile offrire "ricette" universali per evitare qualsiasi problema giuridico nello sport per anziani. Quanto segue vuole piuttosto rendere consapevoli tutte le persone coinvolte della prevenzione degli infortuni, della responsabilità e della problematica giuridica.

10.1 Controllo dello stato psicofisico e offerta delle attività

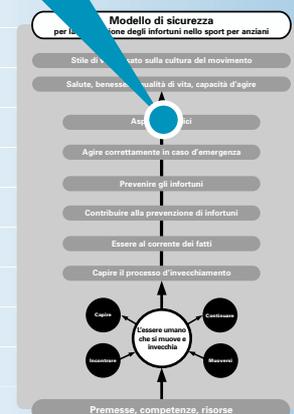
Nel senso dell'autoresponsabilità e della prevenzione degli infortuni è giusto e consigliabile effettuare un controllo di idoneità prima di far praticare uno sport agli anziani. Nell'ambito del tempo libero tuttavia un tale controllo obbligatorio manca. L'essere umano deve tener conto delle sue possibilità psicofisiche e – se necessario – ridimensionare i suoi bisogni o desideri. Prima di iniziare un'attività sportiva, ogni anziano deve far controllare la salute/lo stato psicofisico per non rischiare di essere incolpato di atto colposo. Tuttavia anche organizzatori o monitori devono – a seconda dello sport e della resistenza necessaria – consigliare ai partecipanti o persino obbligarli a sottoporsi a un controllo medico.

In ogni caso, l'annuncio per il corso deve spiegare a quali condizioni è legata la partecipazione all'attività.

Per i monitori ciò significa:

bisogna controllare minuziosamente quali presupposti devono soddisfare i partecipanti durante l'attività. Questi vanno invitati a far controllare autonomamente se sono in grado di soddisfare le richieste del corso e non si deve esitare ad escludere persone che non siano in grado di assumersi le responsabilità. In ogni caso è importante dichiarare palesemente già nell'annuncio cosa verrà richiesto dai seniors.

Aspetti giuridici



10.1

Chiarire i presupposti



Attenzione alla responsabilità

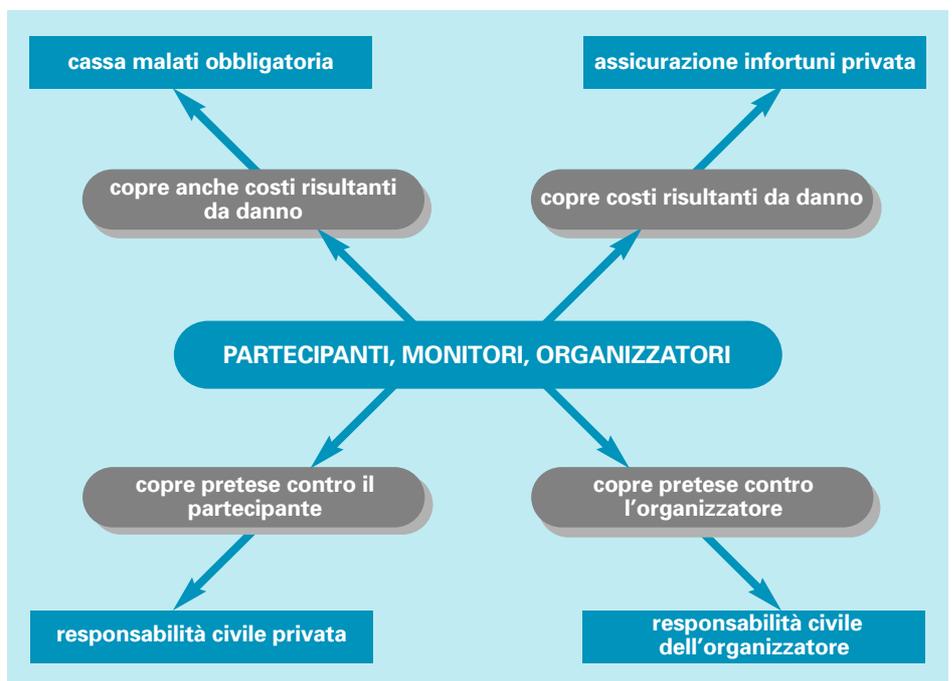


Per i monitori ciò significa:

una responsabilità per colpa grave o dolo non può essere esclusa preventivamente né dal monitore né dall'organizzatore. Per questo motivo bisogna essere consapevoli sin dall'inizio del dovere di diligenza.

10.3 Assicurazioni

Le assicurazioni possono essere obbligate per legge o contratto a risarcire i danni. Dalla tabella in basso si ottiene un'idea sulle relazioni assicurative che entrano in funzione in caso di infortunio sportivo.



Prima di avviare le loro attività, gli organizzatori e i monitori dovrebbero chiarire come sono assicurati i partecipanti e quali possibilità assicurative sarebbero utili prima di iscriversi all'attività sportiva. I partecipanti saranno certamente grati di ricevere informazioni in merito.

Dal punto di vista di potenziali vittime d'infortunio	Dal punto di vista di potenziali responsabili
<p>A. Cassa malati: l'assicurazione malati è l'assicurazione base per tutti i danni alla salute. Ogni persona residente in Svizzera è obbligata a stipulare un'assicurazione malattia (art. 3 Legge federale sull'assicurazione malattie LAMal). Quest'assicurazione garantisce prestazioni in caso di malattia e, se non esiste una specifica assicurazione, in caso di infortunio (art.1 LAMal, cosiddetto principio di sussidiarietà).</p> <p>B. Assicurazione contro gli infortuni: in Svizzera, tutti i dipendenti sono assicurati obbligatoriamente contro gli infortuni (art. 1 LAINF). Non esiste invece un'assicurazione contro gli infortuni obbligatoria per chi non lavora più (p. es. anziani). Gli anziani che praticano sport dovrebbero perciò informarsi quanto prima presso l'organizzatore dell'attività se i partecipanti sono assicurati collettivamente contro gli infortuni. Se questo non è il caso vale la pena di chiarire le condizioni di un'assicurazione contro gli infortuni privata o verificare se l'assicurazione malattia copre un infortunio.</p>	<p>Responsabilità civile: gli anziani che praticano sport non possono solo subire un infortunio ma possono anche cagionarne uno ed essere di conseguenza affrontati con le richieste di risarcimento danni dalla persona ferita. In tali casi la responsabilità civile paga i danni giustificati dell'infortunato o respinge le richieste ingiustificate. Ogni singolo deve stipulare una tale assicurazione. In genere la cosiddetta responsabilità civile è compresa nell'assicurazione mobiliare.</p>

**Parlare
anche di
assicurazione**



Per i monitori ciò significa:

far notare ai partecipanti che devono controllare o migliorare la loro assicurazione (cassa malati, assicurazione infortuni, responsabilità civile) prima di partecipare a un'attività sportiva per anziani.

I partecipanti vanno in particolare informati del fatto che è compito loro stipulare un'assicurazione contro gli infortuni. Specialmente i neopensionati sono spesso assicurati in modo insufficiente.

10.3.2

Verificare la propria copertura assicurativa

10.3.2 Assicurazioni per organizzatori e monitori

Dal punto di vista di potenziali vittime d'infortuni	Dal punto di vista di potenziali responsabili
<p>A. Cassa malati: quanto detto al punto 10.3.1 per i partecipanti, vale analogamente anche per gli organizzatori e i monitori.</p> <p>B. Assicurazione contro gli infortuni: secondo la legge sull'assicurazione contro gli infortuni, ogni lavoratore deve principalmente essere assicurato dal datore di lavoro contro gli infortuni professionali e - se lavora otto ore alla settimana - anche contro gli infortuni non professionali. I liberi professionisti possono farsi assicurare facoltativamente come le persone che sono obbligate ad assicurarsi secondo la LAINF. Ciò può essere fatto presso la Suva, assicurazioni private oppure presso le casse malati.</p>	<p>Responsabilità civile: non solo un anziano che pratica sport, ma anche un'associazione/federazione che organizza o singoli monitori possono essere considerati responsabili di infortuni ed essere obbligati a risarcire i danni. In questo caso si consiglia di stipulare un'assicurazione di responsabilità civile per associazioni e/o organizzatori. Anche in questo caso va chiarito per ogni caso quali assicurazioni esistono già e quali assicurazioni supplementari sono possibili.</p>



Per i monitori ciò significa:

è necessario chiarire se si è sufficientemente assicurati. Per fare ciò ci si può rivolgere alla propria organizzazione per gli sport per anziani (p. es. Pro Senectute).

Probabilmente, una responsabilità civile normale è insufficiente per i monitori.

A seconda del caso bisogna informarsi se è necessario trovare una propria soluzione o se l'organizzazione per cui lavoriamo offre una soluzione soddisfacente.

10.4 Selezione di possibili questioni giuridiche dopo un infortunio

10.4.1 Questione della responsabilità

Il diritto sulla responsabilità civile chiarisce se una persona è responsabile del danno (da infortunio) cagionato da qualcun altro e in quale misura. Per tutti i danni il diritto sulla responsabilità civile si basa sul principio che i danneggiati devono in prima linea assumere loro stessi le spese dei danni. La traslazione del risarcimento del danno su terzi è dunque un'eccezione. Per la traslazione del danno esistono soprattutto due possibilità: 1) i sinistrati possono far valere il risarcimento del danno rispetto a una controparte in base a un contratto stipulato in anticipo, oppure 2) chiedere il risarcimento dei danni in base a una norma extracontrattuale/legale. La traslazione di un danno è permessa se il responsabile può essere incolpato di non aver impedito il danneggiamento di terzi, nonostante ne fosse stato in grado e obbligato.

Nell'ambito del diritto sulla responsabilità civile extracontrattuale esistono, oltre alla responsabilità aquiliana, anche le cosiddette responsabilità causali. Queste comportano una responsabilità ancora più severa poiché non partono dal principio della colpa dei responsabili bensì solo da un legame particolare dei responsabili e della fattispecie (i proprietari o i gestori di impianti sportivi possono dunque rendersi responsabili qualora difetti delle attrezzature cagionino un infortunio). Da ciò consegue che a seconda della causa dell'infortunio i sinistrati possono richiedere il risarcimento dei danni a più di una persona/organizzazione.

Per i monitori ciò significa:

nell'offerta bisogna attenersi a quanto indicato nel contratto o annuncio e fare di tutto per prevenire gli infortuni (modello di sicurezza, in particolare livello 4, cap. 5-8, compilare liste di controllo!).

Monitori di attività sportive per anziani, proprietari/gestori di impianti sportivi, organizzatori ecc. devono essere consapevoli della loro responsabilità e prevenire gli infortuni per evitare che vengano affrontati con richieste di risarcimento danni.

Modello di sicurezza, lista di controllo



10.4.2

Ricordare la responsabilità del singolo partecipante

10.4.2 Colpa personale e responsabilità propria

Le attività sportive per seniors comportano sempre un minimo rischio d'infortuni. A volte i sinistrati devono assumersi le proprie responsabilità, e ciò può comportare – a seconda dell'entità – che l'obbligo di risarcimento venga ridotto o escluso. Per di più, alcuni rischi sono inscindibilmente legati a uno sport e vengono considerati accettati da chi lo pratica (p.es. pericolo di cadere durante una corsa podistica in natura).

La responsabilità propria di chi partecipa a un'attività sportiva per anziani è dunque molto importante. Solo in singoli casi è possibile delimitare in modo dettagliato tale responsabilità propria e con essa l'inizio della responsabilità di terzi.



Per i monitori ciò significa:

bisogna spiegare ai partecipanti che esiste una responsabilità propria. Gli anziani devono p. es. capire da soli se sono in grado di partecipare a una gita in bicicletta di tre ore. Inoltre bisogna far notare esplicitamente anche gli altri fattori che incidono sull'attività fisica (lo sci per esempio si pratica all'aperto e bisogna dunque attendersi che faccia freddo e ci si bagni).







11. Bibliografia

- AEBERSOLD, CHR.; HELD, T.; MARTI, B.: **Leistungsfähigkeit von Ausdauerathleten im Seniorenalter**: Eine Vergleichsstudie mit männlichen und weiblichen Orientierungsläufern. Schweiz. Zeitschrift für Sportmedizin und Sporttraumatologie 45 (2), 1997, 89-93
- ALLENBACH, R.: **Nichtberufsunfälle in der Schweiz. Das gesamte Ausmass für das Jahr 1997**. bfu-Pilotstudie. Bern: bfu, 2000
- BAUMGARTNER A.; RÖTHLISBERGER E.: **Seniorengruppen leiten – aber sicher**: Eine Arbeitshilfe für Leiterinnen und Leiter von Seniorengruppen und Seniorenkursen Pro Senectute Schweiz. Zürich: 1992
- BEER, V.; MINDER, CHR.; HUBACHER, M.; ABELIN, TH.: **Epidemiologie der Seniorenunfälle**. bfu-Report 42. Bern: bfu, 2000
- BFU:**Merkblätter** Schneesport, Velotouren, Wanderungen. Bern: bfu, 2000
- BRUNNER, M.; FIRMIN, F.: **Basis-Lehr-Lernmittel Seniorensport Schweiz**. Eidgenössische Sportschule Magglingen (BASPO), 1999
- CALMONTE, R.; KÄLIN W.: **Körperliche Aktivität und Gesundheit in der Schweizer Bevölkerung. Sekundäranalyse der Daten zur Schweizerischen Gesundheitsbefragung 1992**. Institut für Sozial- und Präventivmedizin, 1997.
- CWIKEL, J.; FRIED, A. V.: **The social epidemiology of falls among community-dwelling elderly: guidelines for prevention**. Disability and Rehabilitation 14 (3), 1992 113 – 121
- EHR SAM, R.: **Training und Trainierbarkeit der aeroben Kapazität im Alter**. Schweiz. Zeitschrift für Sportmedizin und Sporttraumatologie 45 (2), 1997, 75-82
- EHR SAM, R.; ZAHNER, L.: **Kraft und Krafttraining im Alter**. In: Denk, H. (Hrsg.): Alterssport. Aktuelle Forschungsergebnisse. Schorndorf: Karl Hofmann, 1996; 191-211
- GLAS, B.: **Sportunterricht ohne Unfälle**. Limpert, 1995
- HENNING, A.: **Bewegung, Spiel und Sport im Alter: Ein Handbuch zur Planung und Organisation attraktiver Angebote**. Stuttgart: Kohlhammer, 2000
- HOLLIGER-HAGMANN, E.: **Haftpflicht: wer haftet für Zuschauer und Mitwirkende von Sportanlässen?** In: Schweizer Versicherung 6/2000
- HUBACHER, M.; EWERT, U.: **Das Unfallgeschehen bei Senioren ab 65 Jahren**. bfu-Report 32. Bern: bfu, 1997
- KALBERMATTEN, U., U.A.: **Erwachsenenbildung mit älteren Menschen – Handlungsanleitung**. 1. Ausgabe – Bern: Berner Lehrmittel- und Medienverlag, 2000
- KOLB, M.: **Bewegtes Altern: Perspektiven einer Sportgeragogik**. Schorndorf: Hofmann, 2000
- LAMPRECHT, M.; STAMM, H.P.: **Bewegung, Sport und Gesundheit in der Schweizer Bevölkerung. Sekundäranalyse der Daten der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 1997**. Zürich: Forschungsbericht im Auftrag des Bundesamtes für Sport, November 1999.
- LAMPRECHT, M.; STAMM, H.P.: **Sport Schweiz 2000. Sportaktivität und Sportkonsum der Schweizerbevölkerung**. Basel, Bern, Zürich: STG / SOV / LSSFB, 2000
- LAMPRECHT, M.; STAMM, H.P.: **Sekundäranalyse zur SOV-STG-Studie "Sport Schweiz 2000"**: Seniorensport in der Schweiz. Zürich: Arbeitspapier Juli 2000
- LENZHOFER G.; STÄUBLE J.: **Unfallverhütung im Sportunterricht mit Senioren**. bfu-Dokumentation. Bern: bfu, 1991

MARTI, B.; VILLIGER, B; HINTERMANN, M.; LERCH, R.: **Plötzlicher Herztod beim Sport: sinnvolle Vorsorgeuntersuchungen und Präventionsmassnahmen.**

Schweiz. Zeitschrift für Sportmedizin und Sporttraumatologie 46 (2), 1998, 83-85

MARTIN, B. W.; MÄDER, U.; CALMONTE, R.: **Einstellung, Wissen und Verhalten der Schweizer Bevölkerung bezüglich körperlicher Aktivität:** Resultate aus dem Bewegungssurvey 1999. Neuchâtel: Sportwissenschaftliches Institut Magglingen, Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich; Bundesamt für Statistik; 1999. Schweiz. Zeitschrift für Sportmedizin und Sporttraumatologie. 47 (4) 1999; 165 – 169.

MEUSEL, H.: **Bewegung, Sport und Gesundheit im Alter.**

1. Auflage – Wiesbaden: Quelle und Meyer, 1996

MEUSEL, H.: **Sport für Ältere: Bewegung – Sportarten – Training.** Stuttgart: Schattauer, 1999

NETZLE, S.: **Der Sportveranstalter haftet.** In : Fair Play 3/98

OAKLEY, A.; DAWSON, M. F.; U. A.: **Preventing falls and subsequent injury in older people.** Quality in Health Care 5 1996, 243 – 249

PRO SENECTUTE: **Velofahren mit Senioren.** Schweiz: 1997

RIEMER-KAFKA, G.: **Die Pflicht zur Selbstverantwortung: Leistungskürzungen und Leistungsverweigerungen zufolge Verletzung der Schadensverhütungs- und Schadensminderungspflicht im schweizerischen Sozialversicherungsrecht.**

Schweiz: Universitätsverlag Freiburg, 1999

SCHWENDIMANN, R.: **Sturzprävention im Akutspital.**

Eine Literaturübersicht. In "Pfleger" 13/2000, S. 169 - 179

SHEPHARD, R J.: **Aging, Physical Activity, and Health.** Champaign IL: Human Kinetics, 1997

SKUS: **Richtlinien für das Verhalten der Skifahrer und Snowboarder.** Bern: SKUS, 1995

STARK, E. W.: **Ausservertragliches Haftpflichtrecht.** Zürich: Schulthess Polygraphischer Verlag, 1988

TIDEIKSAAR, R.: **Stürze und Sturzprävention.** Bern; Göttingen; Toronto; Seattle: Huber, 2000

TINETTI, M. E.; WILLIAMS, C. S.: **Falls, injuries due to Falls, and the risk of Admission to a Nursing Home.** NEJM 337 (18), 1997, 1279 – 1284

Bibliografia



Sicurezza e prevenzione degli infortuni nello sport per anziani

Indirizzi degli editori

Ufficio svizzero per la prevenzione degli infortuni upi

Laupenstr. 11

3008 Berna

Tel. 031 390 22 22

Fax 031 390 22 30

www.bfu.ch

sport@bfu.ch

Ufficio federale dello sport

UFSPPO

2532 Macolin

Tel. 032 327 61 11

Fax 032 327 64 04

www.baspo.ch

senior.sport@baspo.admin.ch

Swiss Olympic

Sport per anziani, Servizio Sport

Haus des Sportes

Laubeggstr. 70

3000 Berna 32

Tel. 031 359 71 11

Fax 031 352 33 80

www.swissolympic.ch

seniorensport@swissolympic.ch

12.1 Programma minimale prevenzione delle cadute

Consigli per l'allenamento

- Fare gli esercizi nell'ordine indicato.
- Gli esercizi 1 e 2 sono introduttivi e vengono eseguiti per 1-2 minuti ciascuno.
- Gli esercizi 3, 4 e 5 mirano a rafforzare i muscoli. Vanno eseguite da 10 a 20 ripetizioni controllate e lente per ogni parte del corpo.
- Per intensificare l'allenamento, ripetere una seconda e terza volta gli esercizi 3, 4 e 5.

**Esercizio 1: coordinazione:
Muovere contemporaneamente braccia e gambe**
Esercizi per migliorare la coordinazione (sintonia tra braccia e gambe).

**Esercizio 2: coordinazione
In piedi su una gamba**
Esercizi per migliorare l'equilibrio e la stabilità nelle ginocchia e nelle caviglie.

**Esercizio 3: forza
Estensione della gamba**
Esercizi per rafforzare i muscoli di cosce e natiche.

**Esercizio 4: forza
Sollevare i polpacci**
Esercizi per rafforzare i muscoli dei polpacci

**Esercizio 5: forza
Sollevare la parte anteriore del piede**
Esercizi per rafforzare i muscoli per sollevare il piede.

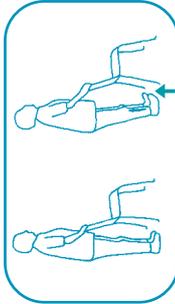
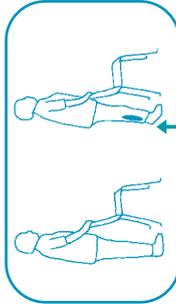
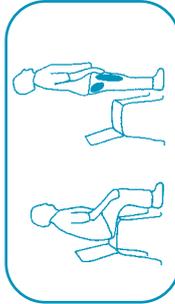
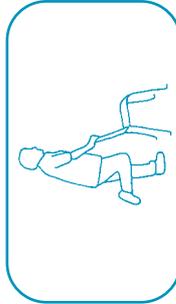
Programma Variante 1



Per Marianna, 80 anni



Alzare e abbassare le braccia. Camminare sul posto.



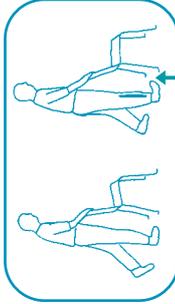
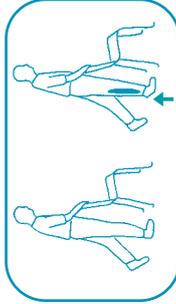
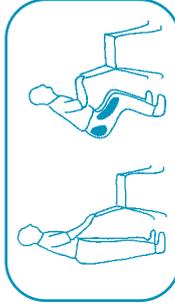
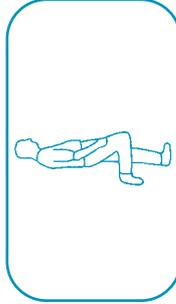
Programma Variante 2



Per Guido, 70 anni



Alzare e abbassare, flessioni ed estensioni delle braccia. Camminare lateralmente.

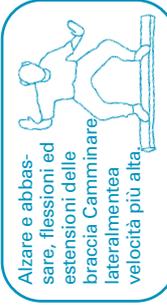


Programma Variante 3

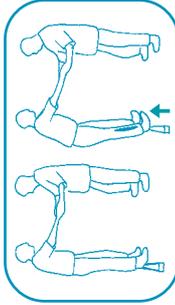
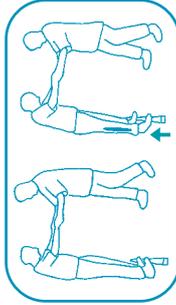
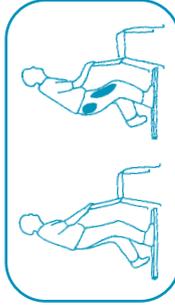
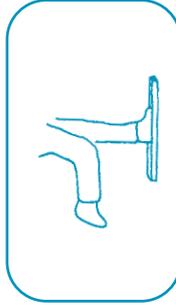
(Posizione rialzata, p. es. su listello)



Per Pietro, 55 anni



Alzare e abbassare, flessioni ed estensioni delle braccia. Camminare lateralmente a velocità più alta.



- Eseguire contemporaneamente diversi movimenti con la gamba non impegnata.
- Muovere contemporaneamente le braccia.
- Eseguire gli esercizi con gli occhi chiusi.

12.2 Lista di controllo

La lista serve per il controllo generale dopo la pianificazione di un'attività. Affermazioni a cui non è possibile rispondere con un chiaro "Sì" meritano una riflessione.

Tener conto dei cambiamenti durante l'invecchiamento!	
Durante la preparazione della mia attività ho tenuto conto dei cambiamenti durante l'invecchiamento.	Sì
Ho tenuto conto delle forze ridotte.	Sì
Ho tenuto conto della ridotta funzionalità delle articolazioni.	Sì
Ho tenuto conto dei limiti del sistema cardiocircolatorio.	Sì
Ho tenuto conto della riduzione delle capacità visive e uditive.	Sì
Conoscere i fatti necessari!	
Conosco i particolari pericoli di caduta della mia attività.	Sì
Contribuire alla prevenzione degli infortuni!	
So esattamente quali effetti benefici per la salute e il fitness dei partecipanti voglio raggiungere nella mia attività.	Sì
Ho integrato il programma minimo nei preparativi della mia attività.	Sì
Tener conto dei fattori interni ed evitare gli sforzi eccessivi!	
Nella mia attività dispongo di concreti strumenti per variare la sollecitazione e per evitare gli sforzi eccessivi.	Sì
Sono al corrente dei disturbi dei partecipanti e so come affrontarli.	Sì
So come far notare ai partecipanti che devono assumersi le proprie responsabilità.	Sì
Attività all'aperto!	
Ho verificato i fattori esterni "Terreno", "Meteo", "Equipaggiamento/Attrezzature", "Distanze", "Esseri umani" e "Tempo" nella mia attività e sono al corrente dei pericoli che ne potrebbero risultare.	Sì
Conosco la scaletta dell'attività che può così essere svolta come programmata.	Sì
Ho integrato nella pianificazione le direttive di sicurezza specifiche per l'attività sportiva.	Sì
Attività al coperto!	
Nella pianificazione ho tenuto conto dei fattori che garantiscono uno svolgimento organizzativo perfetto dell'attività.	Sì
Ho integrato nella pianificazione le direttive di sicurezza specifiche per l'attività sportiva.	Sì
In acqua!	
Conosco gli specifici pericoli presenti in acqua.	Sì
Conosco le conseguenze risultanti dai mutati fattori d'infortunio interni ed esterni nell'acqua e so come affrontarli.	Sì
Ho integrato nella pianificazione le direttive di sicurezza specifiche per l'attività sportiva.	Sì
In caso d'emergenza!	
Conosco la catena di salvataggio in caso d'emergenza e so quali misure prendere.	Sì
Ho a portata di mano un kit di pronto soccorso e i numeri telefonici per i casi di emergenza. In caso d'emergenza potrei dare l'allarme.	Sì
In caso d'emergenza posso ricorrere a dati importanti dei partecipanti.	Sì
Aspetti giuridici!	
Ho fatto notare ai partecipanti le esigenze e le particolarità della mia attività.	Sì
La mia attività corrisponde alle indicazioni dell'annuncio.	Sì
Ho verificato la mia situazione assicurativa (in particolare responsabilità civile e assicurazione infortuni).	Sì

