

La prevenzione degli infortuni che subiscono i bambini e i ragazzi fino a 16 anni

***Christian Scherer
Berna 2004***

Editore:

Ufficio svizzero per la prevenzione degli infortuni upi Laupenstrasse 11 CH-3008 Berna	Tel. 031 390 22 22 Fax 031 390 22 30 E-mail info@bfu.ch Internet www.upi.ch
---	--

Autore:

Christian Scherer, lic. phil., capo del servizio Educazione, upi

© upi

Tutti i diritti riservati. La riproduzione o la copia integrale o parziale (fotocopie, microcopie) del presente rapporto è permessa unicamente con il consenso e la citazione dell'editore.

Sommario

I.	INTRODUZIONE	1
II.	I PERICOLI E GLI INFORTUNI PIÙ FREQUENTI	3
	1. Soffocamenti	3
	2. Cadute	4
	3. Scottature (con liquidi bollenti)	6
	4. Ustioni	8
	5. Intossicazioni	9
	6. Lesioni esterne	11
	7. Elettrocuzioni	12
	8. Annegamenti	13
	9. Giochi all'aperto, sport	15
	10. Lesioni causate da animali domestici	17
	11. Incidenti stradali	18
III.	DOCUMENTAZIONE INFORMATIVA E DIDATTICA	22
	1. Traffico stradale	22
	2. Casa/giardino/tempo libero	23
	3. Sport	23
	BIBLIOGRAFIA	24

I. INTRODUZIONE

Ogni anno, in Svizzera circa 85 ragazzi tra 0 e 16 anni muoiono in seguito a un incidente. Per quasi il 40 per cento si tratta di incidenti stradali, per il resto di infortuni subiti nel tempo libero, in casa o nelle sue immediate vicinanze. Sebbene in genere la propria abitazione possa essere considerata un luogo sicuro, in essa avviene circa la metà di tutti gli infortuni che riguardano i bambini fino a 6 anni. Nella tabella 1 sono riportati gli infortuni in cui perdono la vita i ragazzi tra 0 e 16 anni classificati in base al tipo di infortunio, al sesso e all'età delle vittime.

Tabella 1:
Infortuni in cui perdono la vita i ragazzi residenti in Svizzera, classificati in base al tipo di incidente, al sesso e all'età delle vittime, 2001 (fonte: Ufficio federale di statistica, 2002)

Causa	Maschi				Femmine				Totale
	0-5	6-11	12-16	Totale	0-5	6-11	12-16	Totale	
Traffico (terra, aria, acqua)	4	6	13	23	2	7	3	12	35
Cadute	3	2	3	8	2	2	0	4	12
Forze mecc., oggetti non viventi	2	1	0	3	0	0	0	0	3
Annegamento	4	1	3	8	2	3	1	6	14
Soffocamenti	2	1	0	3	0	0	0	0	3
Elettrocuzioni, radiazione, temperatura	1	0	2	3	0	0	0	0	3
Fumo, fuoco, fiamma	0	1	0	1	2	0	0	2	3
Ustioni, scottature	1	0	0	1	1	0	0	1	2
Cause naturali e ambientali	0	0	1	1	0	0	0	0	1
Intossicazione	0	0	1	1	0	0	1	1	2
Altre cause	0	0	5	5	1	0	0	1	6
Totale	17	12	28	57	10	12	5	27	84

Anche se è praticamente impossibile proteggere tutti i ragazzi da ogni pericolo, in molti casi, gravi disgrazie possono essere evitate prendendo coscienza dei pericoli e prevedendo i rischi. I bambini dovrebbero imparare fin da piccoli ad evitare i pericoli, vale a dire a riconoscere dove si nascondono e a tutelarsi da essi.

Appena nato, il bambino dipende totalmente dai genitori. Poi, nei primi sei anni di vita, acquista gradualmente una maggiore indipendenza da loro

incominciando a muoversi carponi, a camminare, a correre, ad arrampicarsi, a giocare davanti a casa sua e nelle sue immediate vicinanze, fino a prendere attivamente e autonomamente parte alla circolazione stradale, percorrendo da solo il tragitto tra casa e scuola. Man mano che il bambino amplia il suo raggio d'azione, i genitori hanno il compito dapprima di proteggerlo direttamente da eventuali pericoli, poi di togliere dalla sua portata gli oggetti pericolosi e di eliminare o rendere sicuri eventuali punti pericolosi. I possibili pericoli devono essere spiegati al bambino non appena è in grado di capirli. Infine, i genitori devono permettere al loro figlio di fare le proprie esperienze sotto la loro guida e sorveglianza ed educarlo all'autonomia e al senso di responsabilità. A questo scopo, un comportamento esemplare, la previdenza, la vigilanza, nonché l'incoraggiamento e l'elogio sono i mezzi migliori per evitare gli incidenti.

Le pagine seguenti illustrano i principali tipi di pericoli e riportano, se esistono, le statistiche riguardanti la frequenza dei vari incidenti.

II. I PERICOLI E GLI INFORTUNI PIÙ FREQUENTI

1. Soffocamenti

Il pericolo di soffocamento sussiste particolarmente per i bimbi sotto i 12 mesi.

Il pericolo di soffocamento è corso soprattutto dai neonati al di sotto dei 12 mesi. I lattanti, infatti, possono soffocare inspirando pezzetti di cibo rigurgitati. Spesso il soffocamento è dovuto anche all'occlusione delle vie respiratorie ad opera, per esempio, di coperte, cuscini o tessili che arrivano a coprire il volto del bambino.

A partire dal quinto mese, quando il piccolo tende ad afferrare tutto ciò che gli capita sotto mano, i piccoli oggetti come bottoni, puntine da disegno, viti, biglie, cubetti per le costruzioni, ecc. rappresentano un pericolo perché possono facilmente infilarglisi nella trachea e provocare il soffocamento. Giocando con i sacchetti di plastica, i bambini un po' più grandi potrebbero non riuscire a sfilarseli dalla testa rischiando così di rimanere soffocati.

Precauzioni:

- Dopo ogni pasto il bambino deve fare il ruttino e poi giacere su un fianco o in posizione supina.
- I neonati non hanno bisogno del cuscino. Sul loro letto non si devono lasciare pannolini, teli o simili. Qualora si utilizzi una coperta, essa non deve arrivare che al busto del lattante ed essere ben fissata all'estremità inferiore della lettiera in modo che non si possa in alcun modo spostare verso la parte superiore del letto.
- Per evitare qualsiasi pericolo di strangolamento, sul letto e al letto stesso non vanno fissati spaghi o corde.
- A partire dal quinto mese circa, togliere dalla portata del bambino qualsiasi piccolo oggetto che potrebbe inghiottire. Ai bambini di questa età non si devono mai dar da mangiare le arachidi che possono ostruire la trachea e provocare il soffocamento.
- Buste e sacchetti di plastica devono essere conservati fuori della portata dei bambini. Se infilati in testa, questi sacchetti possono aderire alla pelle e magari impedire al bambino di liberarsene.

2. Cadute

Le cadute possono avere gravi conseguenze specialmente per i lattanti.

Fin da piccoli i bambini imparano presto a muoversi giacendo a pancia in giù e possono quindi cadere dal mobile su cui si trovano.

I mobili incominciano a diventare particolarmente pericolosi quando il bambino impara a muoversi gattoni, a camminare e ad arrampicarsi. Egli infatti può farsi male cadendo dai mobili sui quali è riuscito a salire. I letti a castello sono pericolosi perché da essi il bambino può cadere mentre dorme o gioca. Scale, finestre e balconi che non dispongono di una protezione possono provocare delle brutte cadute, come pure fossi, buche e "pozzi neri" nelle vicinanze della casa.

Se lasciati correre sul pavimento o fatti penzolare liberamente, cavi del telefono, prolunghe e cavi di raccordo possono far inciampare il bambino.

Precauzioni

- Prima di fasciare il bambino, munirsi di tutto l'occorrente in modo da non doversi allontanare dal fasciatoio. Portare con sé il bambino se si deve andare a rispondere al telefono o ad aprire la porta di casa.
- La bilancia per bambini va sempre collocata al centro del tavolo. Il piatto della bilancia può ribaltarsi facilmente.
- Se si usa un marsupio bisogna fare attenzione quando ci si inchina. Il bambino potrebbe cadere fuori o essere schiacciato.
- Non appena il bambino è in grado di sedersi e prima che sappia alzarsi in piedi, abbassare la rete del materasso per evitare che il bambino possa cadere dal lettino.
- Un tappeto morbido nella cameretta può essere usato per giocare e riduce il rischio di lesioni in caso di caduta.
- I girelli sono pericolosi e in determinate circostanze possono impedire al bambino di imparare a camminare in modo naturale.
- Quando il bambino inizia a camminare e ad arrampicarsi si devono togliere dalla sua stanza i mobili che possono facilmente rovesciarsi. Inoltre, il bambino non deve essere lasciato solo a giocare in stanze dove si trovano oggetti d'arredamento su cui egli potrebbe arrampicarsi e dai quali potrebbe cadere.

-
- I genitori non devono "dare il cattivo esempio", come improvvisare scale di fortuna mettendo una sedia sopra il tavolo invece di usare la scaletta. Quando i genitori non lo controllano, il bambino potrebbe cadere nel tentativo di arrampicarsi su una scala improvvisata.
 - Per evitare che il bambino possa cadere dalle scale situate nell'appartamento, queste devono essere chiuse con un cancelletto di protezione. Se necessario, su porte e finestre andranno montati dei dispositivi di sbarramento a prova di bambino. Le scale non devono essere usate come piano d'appoggio per i giocattoli o altri oggetti.
 - Le ringhiere e i parapetti non devono essere scalabili e sormontabili (altezza 100 cm, fino a un'altezza di 75 cm nessuna apertura superiore a un diametro di 12 cm; nessuna traversa).
 - Se si può, è bene evitare i letti a castello. Ma se per motivi di spazio ciò non dovesse essere possibile, i bambini devono essere protetti contro le cadute con delle traversine laterali. I bambini di età inferiore ai 6 anni non dovrebbero dormire sul letto superiore.
 - I cavi del telefono e le prolunghe devono sempre essere fatti scorrere lungo la parete, se possibile all'interno di cunicoli per cavi. Insieme ad un elettricista vedere se è possibile installare una presa di corrente in più per evitare l'uso di prolunghe.
 - Fosse, buche e "pozzi neri" situati nei pressi della casa devono sempre essere coperti o resi sicuri con dei dispositivi di sbarramento. In caso contrario, basta un attimo di distrazione e il bambino potrebbe cadervi dentro.

3. Scottature (con liquidi bollenti)

Le scottature riguardano prevalentemente i bambini al di sotto dei 5 anni (il 75 per cento circa di tutti i bambini e i ragazzi fino a 16 anni che restano vittime di questo tipo di incidente).

Quando si parla di scottature, subito si pensa al bagno e alla cucina, mentre spesso il bambino si scotta anche a tavola facendo cadere o rovesciando recipienti contenenti liquidi bollenti. Dando luogo a fastidiose cicatrici, le scottature possono anche comportare gravi problemi psichici al bambino, oltre naturalmente alle conseguenze fisiche.

Precauzioni

- Le borse con l'acqua calda sono da usare solo per riscaldare il letto e non vanno lasciate per tutta la notte nel letto. Le chiusure delle bottiglie non sono sempre stagne.
- Prima del bagno, controllare sempre che la temperatura dell'acqua non sia troppo elevata per il bambino. Non aggiungere acqua bollente nella vasca quando il bambino vi è già immerso. I bambini piccoli non devono mai essere lasciati soli nella vasca da bagno per evitare che giocando possano accidentalmente aprire il rubinetto dell'acqua calda e scottarsi.
- Un termoregolatore permette di evitare le scottature gravi.
- In cucina c'è il pericolo che il bambino si scotti facendo cadere un tegame dal fornello o rovesciando recipienti contenenti liquidi bollenti. I bambini non devono pertanto giocare in cucina mentre si cucina. Se ciò non è possibile, i recipienti pieni devono essere messi fuori della portata dei bambini. Inoltre, si deve evitare che il bambino raggiunga i tegami che si trovano sui fornelli installando sul piano di cottura un'apposita griglia o placca di protezione, o quanto meno rivolgendo i loro manici verso l'interno.
- I recipienti con liquidi caldi vanno sempre tenuti d'occhio.
- I bambini piccoli cercano sempre di arrampicarsi dappertutto. Si consiglia quindi di non utilizzare tovaglie o per lo meno di sollevarne i lembi penzolanti per toglierli dalla portata del bambino.
- A tavola i bambini non devono essere lasciati insorvegliati né tenuti in grembo: potrebbero rovesciare teiere o zuppe bollenti e procurarsi

gravi scottature. La cosa migliore è mettere il bambino su un seggiolone e togliere tutti gli oggetti pericolosi dalla sua portata.

- Usare molta cautela anche quando si ricorre ai vapori dell'acqua bollente (inalazioni) per alleviare i fastidi di un raffreddore.

4. Ustioni

Alle ustioni, come alle scottature, sono soggetti soprattutto i bambini di età inferiore ai 5 anni.

Ci si può ustionare con le piastre arroventate del piano di cottura, il forno, i caloriferi, la fiamma di una candela, ma anche con il fuoco o con la griglia rovente. Come le scottature, anche le ustioni possono provocare gravi danni psicologici per via delle cicatrici che restano sul corpo.

Precauzioni

- I genitori dovrebbero insegnare al loro bambino a proteggersi dalle ustioni avvicinando la sua manina con molta cautela — mai con violenza — alla fiamma di una candela o a una piastra arroventata, al forno, ecc., per fargli sentire il calore che emanano. Facendo toccare per un attimo al bambino una teiera non troppo calda, egli imparerà a capire se corre il pericolo di ustionarsi ancor prima di afferrare un determinato oggetto.
- Il bambino deve imparare a usare i fiammiferi e l'accendino sotto la sorveglianza dei genitori. È bene che questi oggetti non vengano mai lasciati in giro. Altrimenti, in assenza dei genitori, il bambino potrebbe giocarci e appiccare il fuoco.
- I fuochi d'artificio devono sempre essere conservati fuori della portata dei bambini e possono essere utilizzati da questi ultimi solo sotto la guida e il controllo dei genitori.
- Le prolunghe che non servono vanno immediatamente riposte. Se un bambino mette in bocca la presa, la corrente può causare ustioni gravi.

5. Intossicazioni

Dalla statistica del Centro Svizzero d'Informazione Tossicologica emerge che specialmente i bambini tra 0 e 4 anni possono restare vittime di intossicazioni.

Non appena il bambino è in grado di muoversi da solo, occorre fare maggiore attenzione a che non rischi di avvelenarsi. Per imparare a conoscere il mondo che lo circonda, il bambino si serve degli occhi, delle orecchie, delle mani e soprattutto della bocca. Perciò egli mette in bocca e spesso inghiotte tutto quello che riesce ad afferrare. Le statistiche del Centro Svizzero d'Informazione Tossicologica dimostrano che i bambini di età compresa tra gli 0 e i 4 anni sono i più esposti al rischio di avvelenamento (Tabella 2). Di tutti i casi di intossicazione (senza distinzione di età, quindi adulti compresi), il 50 per cento interessa i bambini e i ragazzi fino a 14 anni. Nel 40 per cento dei casi l'avvelenamento dei bambini è dovuto a medicinali, e in percentuale leggermente inferiore all'ingestione di detersivi, di cosmetici ecc.

Tabella 2:
Casi d'intossicazione denunciati al Centro tossicologico e classificati per gravità e età (tratto da: Rapporto 1992 del Centro Svizzero d'Informazione Tossicologica)

Età	Casi innocui		Casi con potenziale pericolo		Totale	
	Casi	%	Casi	%	Casi	%
< 5 anni	2'337	22.2%	6'494	61.6%	8'831	83.7%
5-<10 anni	229	2.2%	732	6.9%	961	9.1%
10-<16 anni	91	0.9%	663	6.3%	754	7.2%
Totale 0-<16	2'657	25.3%	7889	74.8%	10'546	100%

Precauzioni

- Se bisogna interrompere i lavori di pulizia (telefono, campanello, ecc.), il bambino non va lasciato da solo oppure si devono sistemare fuori dalla sua portata i detersivi.
- I detersivi e gli insetticidi devono essere conservati in un armadietto chiuso a chiave ad almeno 1,6 m di altezza dal pavimento.
- Le medicine non devono mai essere lasciate alla portata dei bambini nemmeno se devono essere assunte quotidianamente, ma devono essere chiuse a chiave in un apposito armadietto. Lo stesso vale per gli alcolici e le sigarette. Una sola sigaretta contiene una quantità di nicotina sufficiente ad uccidere un bambino piccolo. Nemmeno le

bombolette spray, lo smalto per unghie e prodotti simili devono essere lasciati alla portata dei bambini. Poiché contengono sostanze tossiche sono pericolosi per i bambini.

- Ai bambini si deve categoricamente proibire di mangiare qualsiasi vegetale o bacca prima di averle mostrate a un adulto. Il divieto sortisce un effetto migliore se al bambino si spiega che altrimenti rischia di avvelenarsi.
- Far usare solo colori senza sostanze tossiche.

6. Lesioni esterne

A nove mesi circa, il bambino cerca di arrampicarsi dappertutto e quindi c'è il pericolo che possa essere ferito da un oggetto che cade.

Precauzioni

- È bene sollevare i bordi delle tovaglie che penzolano dal tavolo per evitare che il bambino vi si aggrappi.
- Togliere gli oggetti che potrebbero facilmente cadere e ferire il bambino.
- Elettrodomestici ed utensili devono essere riposti fuori della portata del bambino finché questo non ha imparato a maneggiarli senza pericolo.
- Tutti gli oggetti appuntiti e affilati (coltelli, forbici, aghi, ecc.) vanno immediatamente riposti dopo l'uso.
- Non appena il bambino inizia a giocare in giardino, è bene non lasciare in giro gli attrezzi e gli utensili da giardinaggio, con cui può farsi male giocando o imitando gli adulti.

7. Elettrocuzioni

I bambini possono prendere la corrente se la loro voglia di scoprire gli fa toccare prese o mettere in bocca cavi rotti o spine.

Durante le sue esplorazioni, il bambino può restare folgorato maneggiando una presa elettrica o mettendo in bocca cavi o spine difettose.

Precauzioni

- Non lasciare in giro cavi elettrici inutilizzati che potrebbero indurre il bambino a sperimentare o a giocarci. I cavi e le spine danneggiate devono essere immediatamente sostituiti. Sulle prese elettriche che si trovano alla portata dei bambini si possono applicare le cosiddette spine finte (spine di sicurezza con spinotti di bloccaggio isolanti) in modo che il bambino non possa infilarvi aghi o altri oggetti appuntiti.
- Sono in commercio prese con i contatti coperti e che si aprono solo al momento di inserire una spina. Questa soluzione impedisce di inserire oggetti che conducono l'elettricità (aghi, chiodi, graffette, ecc.).
- Per stare più tranquilli, in cucina, in bagno e nella stanza del bambino si consiglia di installare prese di sicurezza con interruttore di protezione a corrente di difetto. Se la corrente viene deviata nel corpo di una persona, in poche frazioni di secondo l'interruttore blocca il circuito elettrico evitando le gravi conseguenze. Le prese di sicurezza possono essere installate ovunque anche in un secondo momento, ad esempio negli armadi a specchio.

8. Annegamenti

La morte per annegamento interessa soprattutto i bambini tra 1 e 4 anni.

Fino al terzo anno di vita circa, il peso della testa e la scarsa forza muscolare del bambino gli impediscono di sollevare la testa dall'acqua anche se questa è profonda soltanto pochi centimetri. Gli incidenti avvengono per lo più quando i genitori, intenti in una qualche attività, non si accorgono che il bambino, spinto dalla curiosità, si avvicina all'acqua.

Precauzioni

- In nessun caso i bambini possono essere lasciati incustoditi nella vasca da bagno o nelle vicinanze di stagni, ruscelli o laghi.
- Piscine per bambini, piccole piscine da giardino e recipienti d'acqua inutilizzati devono essere coperti in modo che il bambino non vi possa cadere. Bacini d'acqua o biotopi situati nell'area di gioco del bambino possono raggiungere una profondità di 20 centimetri al massimo o devono essere protetti con un recinto o con una griglia posta sotto la superficie dell'acqua.
- I bambini che non sanno nuotare non devono restare da soli sui materassini pneumatici. Questi, infatti, si rovesciano facilmente, possono sgonfiarsi e mettere in serio pericolo la vita di chi non sa nuotare.
- I bambini dovrebbero imparare a nuotare all'età di 4 - 5 anni. Saper nuotare è il modo migliore per difendersi dal pericolo di annegamento.
- Quando si fa il bagno, inoltre, si dovrebbero sempre seguire le sei regole più importanti fissate dalla Società Svizzera di Salvataggio (SSS).
 - 1) Non tuffarti sudato in acqua: il tuo corpo deve gradualmente abituarsi!
 - 2) Non lasciare bambini incustoditi vicino alla riva: essi non conoscono i pericoli.
 - 3) Materassini e oggetti gonfiabili ausiliari per il nuoto non devono essere usati in acque profonde: essi non danno alcuna sicurezza.
 - 4) Non nuotare mai a stomaco pieno o completamente vuoto: attendi, dopo un pasto abbondante, almeno 2 ore. Evita alcoolici!
 - 5) Non tuffarti in acque torbide o sconosciute: situazioni sconosciute presentano pericolo.

- 6) Non nuotare lunghe distanze da solo: anche il corpo meglio allenato può subire debolezze.
- Per quanto riguarda la navigazione fluviale, il rispetto delle sei regole fissate a questo proposito dalla SSS aiuta ad evitare incidenti:
 - 1) In canotto si deve portare il giubbotto di sicurezza!
 - 2) Non superare il peso massimo indicato sul canotto!
 - 3) Non legare assieme i canotti: non sono più manovrabili.
 - 4) Segmenti di fiume sconosciuti devono essere perlustrati prima della partenza.
 - 5) Solo buoni nuotatori allenati possono avventurarsi in acque libere (laghi, fiumi).
 - 6) Un eccessivo raffreddamento può provocare crampi. Più l'acqua è fredda, meno ci si dovrebbe rimanere.

9. Giochi all'aperto, sport

Nei giochi all'aria aperta, il pericolo può essere rappresentato da una parte dal tipo di gioco e dagli attrezzi utilizzati, ad esempio fucili ad aria compressa, archi, frecce o fionde. Dall'altra, può essere rischioso giocare in determinati luoghi, come giocare a palla, pattinare o andare in skateboard sulla strada o nelle sue immediate vicinanze, oppure far volare gli aquiloni nei pressi di linee elettriche aeree.

Andare a cavallo è un'attività amata soprattutto dalle ragazze in età scolastica. Le lesioni riportate in seguito a una caduta da cavallo sono spesso gravi e in più della metà dei casi la parte lesa è la testa.

Ogni anno in Svizzera circa 10'000 bambini e ragazzi fino a 14 anni subiscono un infortunio di sci. Circa il 50% riportano una frattura ossea.

Gli infortuni con la slitta non sono molto frequenti, ma provocano delle gravi lesioni in quanto nella stragrande maggioranza dei casi la parte colpita è la testa. Probabilmente perché i ragazzi preferiscono andare in slitta a pancia in sotto, vale a dire con la testa in avanti.

Precauzioni:

- Fare attenzione che i bambini giochino in luoghi idonei, cortili recintati ecc., e che gli attrezzi con cui giocano non siano pericolosi. Nei parchi giochi, i più esposti al rischio di infortuni sono i bambini fino a 11 anni. Gli infortuni hanno luogo per lo più sugli scivoli e sulle altalene.
- Per l'in-line bisogna assolutamente usare tutte le protezioni (casco, paragoniti, parapolsi, ginocchiere).
- I ragazzi dovrebbero essere avviati all'equitazione da istruttori qualificati. Per evitare infortuni nel rapporto con il cavallo, i ragazzi devono apprendere le nozioni fondamentali del suo comportamento. Chi va a cavallo dovrebbe sempre indossare l'apposito caschetto. L'uso di staffe ad apertura automatica impedisce al cavaliere o alla cavallerizza di essere trascinati dal cavallo dopo un'eventuale caduta.
- Anche nello sci è molto importante far uso dell'equipaggiamento corretto. I vecchi scarponi del fratello o della sorella maggiore possono essere deleteri. La soluzione migliore è farsi consigliare gli scarponi e l'equipaggiamento più adatti dai rivenditori specializzati. Se il bambino pesa più di 15 kg, si consiglia l'uso di attacchi di sicurezza. Fino a 13

anni, per evitare di farsi male alla testa, i bambini dovrebbero indossare un buon caschetto con calotta esterna rigida. Prima di affrontare la prima discesa o di ripartire dopo una pausa, ogni sciatore dovrebbe eseguire qualche esercizio di riscaldamento. Anche nello sci i genitori dovrebbero dare il buon esempio ai propri figli, sciare secondo le proprie capacità e inoltre non abbandonare mai i ragazzi a se stessi.

- Andando con la slitta i ragazzi dovrebbero indossare scarpe alte con suola intagliata, guanti e un caschetto di protezione. Proibire di andare sulla slitta a pancia in sotto (a testa avanti) o per lo meno permettere di farlo solo quando non c'è il rischio di urtare contro qualche ostacolo. Non agganciare la propria slitta a quella di altri formando una pericolosa catena.
- Per quanto riguarda i giochi con la palla, è bene riscaldarsi prima di iniziare qualsiasi gioco (corsa leggera, aumento graduale della velocità, ginnastica, stretching). Un allenamento regolare e un riscaldamento completo sono i mezzi migliori per evitare stiramenti e strappi muscolari. Nel gioco del calcio, ogni giocatore può proteggersi efficacemente indossando una protezione combinata per stinchi e caviglie.

10. Lesioni causate da animali domestici

Le lesioni causate da animali domestici non sono molto frequenti. Ai bambini piace giocare con i cani e i gatti, che in genere non sono pericolosi. Per quanto riguarda i bambini piccoli, tuttavia, non si può escludere che possano involontariamente irritare un animale senza rendersi conto del pericolo che corrono.

Precauzioni

- I bambini non devono essere lasciati soli in presenza di cani o gatti. Inoltre è necessario spiegare ai bambini che a molti animali non piace essere toccati o essere tirati per le orecchie o per la coda. Gli animali altrui possono essere accarezzati solo con il consenso del loro padrone.
- Ai bambini si devono insegnare le regole fondamentali del rapporto con gli animali. La gabbia, la stalla ecc. fanno parte del loro spazio vitale essenziale. Se si invade il territorio di un animale, questo può sentirsi aggredito e quindi difendersi. Gli animali non dovrebbero essere disturbati mentre mangiano. Allo stesso modo, non è prudente avvicinarsi a una femmina che ha appena dato alla luce i suoi piccoli. Anche se si vuole soltanto accarezzarla, essa può ugualmente sentirsi minacciata e quindi mettersi sulla difensiva.

11. Incidenti stradali

Gli incidenti stradali rappresentano la causa di morte più frequente per i ragazzi tra i 5 e 16 anni.

In Svizzera, la polizia registra ogni anno circa 3'500 incidenti con ragazzi sotto i 16 anni. Se consideriamo che non tutti gli incidenti vengono rilevati dalla polizia, il numero delle vittime – in particolare dei feriti lievi – è in realtà considerevolmente più alto rispetto alle cifre ufficiali. Con una percentuale del 70 per cento circa, i ragazzi sono molto più esposti delle ragazze al rischio di subire un incidente stradale.

Sebbene i bambini piccoli non prendano attivamente parte alla circolazione stradale, anche loro possono restare vittima di incidenti stradali, p.e. travandosi dentro la carrozzina o venendo trasportati in bicicletta o in auto. Le statistiche dimostrano che, per quanto riguarda i bambini e ragazzi fino a 14 anni, la maggior parte degli incidenti pedonali hanno luogo quando i ragazzi prendono attivamente parte al traffico, p.e. durante i loro giochi o sul percorso casa-asilo o casa-scuola (Tabella 3).

Tabella 3:
Bambini e ragazzi coinvolti in un incidente stradale, 2002
(Fonte: Ufficio federale di statistica, 2003)

Fascia d'età	0–6 anni	7–16 anni	0–16 anni
Feriti lievi	427	2'317	2'744
Feriti gravi	111	601	712
Deceduti	13	15	28
Totale	551	2'933	3'484
Vittime nelle località			
Strade principali	24	58	82
Strade secondarie	142	969	1'111
Atre strade	252	1'222	1'474
Totale nelle località	418	2'249	2'667
Vittime fuori delle località			
Strade principali	51	144	195
Strade secondarie	58	332	390
Atre strade	24	208	232
Totale fuori delle località	133	684	817

Non appena il bambino raggiunge l'età scolare ed è in grado di pedalare stando seduto sulla sella della bicicletta, può circolare in bici sulle strade pubbliche. Tra i "ciclisti", il gruppo di età maggiormente minacciato è quello che va dai 9 ai 14 anni (Tabella 4).

Tabella 4:
Ciclisti infortunati per
fascia d'età, 2002
(Fonte: Ufficio
federale di statistica,
2003)

Età	Feriti	Morti	Totale
0 – 4	9	0	9
5 – 9	170	3	173
10 – 14	411	1	412
Totale	590	4	594

Precauzioni

- Prima di attraversare la strada con una carrozzina, occorre fermarsi sul marciapiede a debita distanza dalla carreggiata per evitare che la carrozzina invada la strada e il bambino possa essere investito. Inoltre bisogna sempre ricordarsi di bloccare le ruote della carrozzina quando la si deve "parcheggiare" da qualche parte.
- Se si vuole portare un bambino con sé in bicicletta, si deve utilizzare l'apposito seggiolino. Inoltre, sia il bambino che l'adulto devono indossare un casco di protezione.
- In auto i lattanti devono essere assicurati con speciali sistemi di ritenuta fissati con cinture. I bambini e i ragazzi fino a 12 anni dovrebbero sempre viaggiare sui sedili posteriori ed essere assicurati con dispositivi di ritenuta adatti alla loro età. Se si utilizzano le cinture di sicurezza a tre punti, è bene ricorrere anche a uno speciale cuscinetto per migliorare la presa della cintura sul corpo del bambino.
- I bambini non devono mai scendere dall'auto o salirvi dal lato della strada, bensì dal lato del marciapiede per evitare di essere investiti dalle auto che sopraggiungono.
- Il bambino inizia a partecipare attivamente al traffico stradale quando cammina per la strada tenuto per mano dai genitori. La prima regola è far camminare il bambino sul lato opposto a quello della strada, perché così, se dovesse improvvisamente scappar via, non andrebbe a finire immediatamente sulla strada. Per evitare che il bambino possa improvvisamente scappar via, l'adulto può chiedergli di afferrare il suo pollice e tenere il polso del bambino tra l'indice e il medio.
- Prima di attraversare la strada i genitori dovrebbero sempre fermarsi sul marciapiede. Mentre voi sapete se sia necessario oppure no

fermarsi, un bambino piccolo non è ancora in grado di capirlo. Quindi, se una volta vi fermate e un'altra no, il bambino non imparerà mai ad attraversare la strada in modo sicuro.

- Al bambino deve essere spiegata la differenza tra marciapiede e strada e il significato di "traffico", "veicolo", "semaforo". Inoltre la sua capacità di osservazione va sviluppato con delle domande. I genitori devono spiegargli perché prima di attraversare la strada deve guardare sia a sinistra che a destra, e devono continuamente mostrargli come si fa: guarda a sinistra, guarda a destra! All'inizio, il bambino non sarà in grado di valutare con esattezza le diverse situazioni del traffico ed eventuali pericoli. Attorno ai 5 anni, comunque, il bambino, abituato di guardarsi intorno, saprà meglio tenersi fuori dai guai. Tra i 4 e i 5 anni il bambino dovrebbe gradualmente imparare a guardare a sinistra e a destra e a stabilire da solo se stanno arrivando dei veicoli oppure no. All'inizio, spesso se ne dimenticherà. Ma glielo si può sempre ricordare chiedendogli, ad esempio, "Vedi arrivare un veicolo?".
- Al bambino occorre far notare che anche davanti ai semafori si deve sempre rispettare la regola "aspetta, guarda, ascolta, vai". Una volta che sa come deve comportarsi lo si può far esercitare in questo modo: quando si va a fare la spesa, ad esempio, la mamma può chiedere al bambino di camminare davanti a lei e di dirle quando può attraversare la strada, quando si deve fermare al semaforo, e così via. Osservando il traffico, il bambino acquista la sicurezza necessaria per decidere da solo e nel modo giusto.
- Inoltre, i genitori dovrebbero insegnare ai loro figli come attraversare una strada priva di passaggio pedonale senza correre rischi.
- Un abbigliamento vistoso rende il bambino meglio visibile nel traffico stradale: si possono utilizzare impermeabili arancioni, fasce catarifrangenti da portare a tracolla, bandoliere e cestini per la merenda in materiale riflettente.
- Prima ancora che il bambino vada a scuola, i genitori dovrebbero scegliere il tragitto migliore da percorrere, che non deve necessariamente essere il più breve ma il più sicuro. Se il percorso presenta particolari punti pericolosi, è bene far esercitare più volte il bambino a superarli.
- Quando i genitori vanno a prendere il bambino all'asilo o a scuola, non dovrebbero mai aspettarlo dall'altro lato della strada. Nella gioia di

riabbracciarli, infatti, il bambino potrebbe dimenticare la prudenza e attraversare la strada correndo senza badare al traffico.

- Ai bambini in età prescolastica è vietato usare la bicicletta sulle strade pubbliche (LCStr. art.19, cpv.1). I bambini devono essere accuratamente preparati ad andare in bicicletta dai genitori, dagli insegnanti e dagli istruttori del traffico della polizia.

III. DOCUMENTAZIONE INFORMATIVA E DIDATTICA

La seguente selezione di opuscoli può essere ordinata al sito <http://shop.bfu.ch/>.

1. Traffico stradale

- Percorso casa-scuola
- Sicurezza sul percorso casa-scuola (pieghevole upi 9501)
 - Il percorso casa-scuola (pieghevole upi 0010)
 - Il passaggio pedonale (materiale rifrangente; pieghevole upi 9807)
 - In auto a scuola (9402)
 - Andare sicuri a scuola con il bus (Volantino upi 9722)
- Pedoni
- Il primi passi nella circolazione stradale (0122)
 - "Visibilità = sicurezza" (9007)
 - Rifletti! Fatti vedere! (pieghevole upi 9918)
- Ciclisti
- Sicuri in bicicletta (adulti; pieghevole upi 8823)
 - Pedalare sicuri (pieghevole upi 0107)
 - Gite in bicicletta (pieghevole upi 9915)
 - In bici con i bambini (pieghevole upi 9816)
 - Uso di attrezzi analoghi ai veicoli (pieghevole upi 0207)
- Automobilisti
- Il comportamento corretto nelle rotonde (Promemoria upi 9322)
 - Seggiolini auto TCS/upi 2004/05 (seggiolini per bambini/sistemi di ritenuta in auto; opuscolo di upi e TCS 9433)
 - Conducenti: Attenzione bambini! (pieghevole upi 9515)
 - 30 km/h nei quartieri (Promemoria upi 0206)
 - Minibus: viaggiare sicuri (0307)
 - Senso della circolazione (pieghevole upi 9907)
 - Alcol e rischio d'incidente (pieghevole upi 9809)
 - Velocità nella circolazione stradale (pieghevole upi 0103)

2. Casa/giardino/tempo libero

- Per una maggiore sicurezza dei bambini in casa (lista di controllo per la sicurezza domestica; promemoria upi 9504)
- Sicurezza a prova di bambino (Articoli di sicurezza 9503)
- Fuochi d'artificio (uso sicuro dei fuochi d'artificio, pieghevole upi 9502)
- Sotto tensione (informazioni di sicurezza sull'elettricità; pieghevole upi 9606)
- Inserisci la sicurezza! (sicurezza degli impianti elettrici; pieghevole upi 9608)
- Fai uno sgambetto alla caduta (evitare le cadute; pieghevole upi 0111)
- Ringhiere e parapetti (pieghevole upi 9401)
- Tecnica e creatività (pieghevole upi 9810)

3. Sport

- Sci e snow (pieghevole upi 0011)
- Direttive per la pianificazione, la gestione e la manutenzione delle discese da sport sulla neve (Broschüre der SKUS 0124)
- Valanghe. Pericolo di morte! (pieghevole upi 9524)
- Slittino. Divertimento assicurato (promemoria upi 0123)
- Raccomandazioni per un casco da sci/snow (volantino upi 9727)
- Sci e snow (pieghevole upi 0012)
- In-line skating (pieghevole upi 0008)
- Tornei di calcio a 6 (pieghevole upi 0001)
- Giochi di palla (pieghevole upi 9912)
- Non solo acqua (pieghevole upi 0104)
- Balneazione (pieghevole upi 0102)
- Impianti polisportivi all'aperto (per le scuole e le associazioni sportive) (0305)
- Impianti d'arrampicata (promemoria upi 0208)
- Escursionismo (pieghevole upi 0303)
- Escursioni (pieghevole upi 9817)
- Andare a cavallo sì, ma in sicurezza! (pieghevole upi 9623)
- Mountain bike (pieghevole upi 9818)

Bibliografia

Office fédéral de la statistique. (2003), Accidents de la circulation routière en Suisse en 2002 : Transports et communications (Statistique de la Suisse 11). Berne : autore

Hubacher, M. (1994), Etude sur les accidents d'enfants de 0 à 16 ans. (Rapport du bpa no 24). Berne : Bureau suisse de prévention des accidents bpa.

Centre Suisse d'Information Toxicologique. (2002) Rapport annuel. Zürich: autore

Circolazione stradale	Sicurezza sul percorso casa-scuola (R 9511) Misure di moderazione del traffico (R 9513)
Sport	Palestre - Raccomandazioni per la pianificazione, la costruzione e l'esercizio (R 9208) Piscine coperte e scoperte – Raccomandazioni per la pianificazione, la costruzione e l'esercizio (R 9805) Sport per anziani: sicurezza e prevenzione degli infortuni (R 0113)
Casa, giardino, tempo libero	Pavimenti e rivestimenti – Lista dei requisiti (R 9811) Oasi ricreative – Consigli per la pianificazione e l'arredo di oasi ricreative sicure e invitanti (R 0101) Pavimenti e rivestimenti – Progettazione, posa e manutenzione di pavimenti sicuri (R 0210)
Documentazioni di carattere generale	La prevenzione degli infortuni che subiscono i bambini e i ragazzi fino a 16 anni (R 9508)