

Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 47 (1990)

Heft: 10

Rubrik: Mosaico elvetico

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

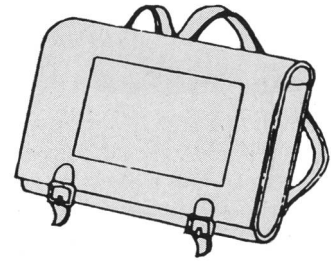
Download PDF: 03.02.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Sport a scuola, ma sicuro!

a cura dell'upi - Ufficio svizzero per la prevenzione degli infortuni



Avvicinare i bambini all'attività sportiva costante ed educarli allo sport mediante lo sport — questi sono gli obiettivi dell'educazione fisica obbligatoria a scuola. Il loro raggiungimento è ostacolato dal verificarsi di infortuni.

Infortuni nelle ore di educazione fisica? Il tema è poco conosciuto e specialmente statisticamente poco trattato. Perché, come, dove e quando si

verificano gli infortuni nell'educazione fisica e nello sport scolastico?

In base alla statistica della Repubblica federale tedesca, il 44 per cento degli infortuni scolastici che richiedono il ricovero in ospedale sono infortuni verificatisi nelle ore di sport. Il 27 per cento degli infortuni si verifica nell'area della ricreazione e il 20 per cento sul tragitto casa-scuola.

Per gli insegnanti, l'inizio di un nuovo anno scolastico può essere uno spunto adatto per analizzare criticamente gli aspetti della sicurezza e dell'antifortunistica nelle proprie lezioni di educazione fisica. Riportiamo qui di seguito «50 domande sulla prevenzione degli infortuni nello sport scolastico» che potranno appoggiare l'attività degli insegnanti.

Si o no? Un questionario

50 domande sulla prevenzione degli infortuni nello sport scolastico

I Preparazione e organizzazione delle lezioni

- | | Si | No |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Inserisco con coerenza questioni di prevenzione degli infortuni nella preparazione delle mie lezioni? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Ho cercato di ridurre al minimo il rischio d'infortuni prima e dopo la lezione, prendendo accordi con gli allievi e approntando misure adeguate? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Assicuro uno svolgimento chiaro degli esercizi e scelgo la mia posizione in modo che possa tenere d'occhio tutta la classe in qualsiasi momento? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Provvedo a far disporre un numero sufficiente di attrezzi, per evitare ressa e lunghi tempi d'attesa? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Se vedo che un allievo non ha niente da fare, gli trovo un'occupazione (noia = calo della concentrazione = pericolo d'infortuni)? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Le distanze di sicurezza da pareti, attrezzi e allievi sono sufficienti per gli esercizi molto movimentati (giochi, staffette)? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Durante le lezioni sono chiuse tutte le porte e il deposito degli attrezzi? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Durante gli esercizi molto movimentati, il campo di gioco o l'area per gli esercizi sono liberi da oggetti (palle, indumenti, piccoli attrezzi)? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Evito di effettuare passaggi difficili (per es. mantenere l'equilibrio) in condizioni di fretta (cronometraggio, gioco a squadre)? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

II Principi di allenamento

- | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 10. All'inizio della lezione metto a disposizione tempo a sufficienza per riscaldamento, ginnastica funzionale e stretching (almeno 10 minuti!)? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Inserisco sistematicamente sequenze di movimenti e giochi di abilità seguendo il principio «dal facile al difficile» e metto a disposizione tempo a sufficienza per esercitarli? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Una buona condizione fisica è importante per prevenire gli infortuni sportivi: nelle mie lezioni viene data all'allenamento l'importanza che gli spetta? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. Ogni mia lezione termina con una fase di rilassamento e con tempo a sufficienza per fare la doccia? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

III Palestra

- | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 14. Tutte le attrezzature vengono verificate almeno una volta all'anno da specialisti e, se necessario, riparate? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|

15. Il bidello sa che per pulire il pavimento deve usare un detergente che non lo renda troppo liscio o troppo opaco?
16. Mi impegno per mantenere pulito il pavimento (allievi con scarpette pulite, asciugare subito eventuali tracce di umidità, ad es. sudore)?
17. Le pareti della palestra sono prive di crepe, schegge, bordi taglienti o parti sporgenti fino ad un'altezza di almeno 2 metri?
18. Le superfici in vetro sono in materiale a prova di palla (vetro di sicurezza) oppure sono protette da griglie o reti?

IV attrezzi, disposizione degli attrezzi, tappeti

19. Tutti gli attrezzi vengono verificati almeno una volta all'anno da specialisti e sostituiti o riparati?
20. Ritiro gli attrezzi difettosi e li consegno ai responsabili per farli riparare?
21. Insegno ai miei allievi come trasportare e montare correttamente gli attrezzi?
22. Faccio in modo che gli allievi non si lascino trasportare da attrezzi a rotelle (carrello dei tappeti, barra, trampolino)?
23. Controllo prima degli esercizi che tutti gli attrezzi siano montati e assicurati correttamente?
24. Gli attrezzi, dopo essere stati smontati, vengono riposti osservando le norme di sicurezza nell'apposito ripostiglio?
25. Mentre gli attrezzi vengono montati e smontati sussiste il divieto d'esercizio?
26. Mi preoccupo di far stendere i tappeti più adatti per tutti i salti?
27. Prima di iniziare gli esercizi mi preoccupo di controllare che i tappeti si trovino nei «punti di atterraggio» (non sempre direttamente sotto un attrezzo)?
28. I tappeti sono ben uniti? I solchi sono coperti (possibilmente) da un altro tappeto?
29. Il lato antisdrucchiolo del tappeto è rivolto verso il pavimento?

V Indumenti, equipaggiamento, scarpe

30. I miei allievi (ed io stesso/a!) indossano degli indumenti adatti e delle buone scarpette nelle ore di educazione fisica?
31. Prima che inizi la lezione tolgono (e ripongono al sicuro) orologi, anelli, fermagli per capelli, catenine e simili?
32. I capelli lunghi vengono legati oppure raccolti con un nastro?
33. Chi porta gli occhiali ne usa un tipo adatto allo sport?
34. Durante le lezioni vige un divieto assoluto per gomma da masticare e caramelle?

VI Attrezzistica

35. Quando usiamo gli attrezzi indico chiaramente agli allievi dove devono aspettare il loro turno? Soprattutto nel caso degli anelli, mantengo delle distanze di sicurezza sufficienti?
36. Per gli esercizi alla sbarra, alle parallele e agli anelli è sempre a disposizione la magnesia?
37. Quando usiamo il trampolino dispongo un allievo per parte per motivi di sicurezza?
38. Faccio in modo che il minitrampolino non sia mai collocato vicino ad una parete?

VII Giochi con la palla

39. Adatto l'impostazione e le regole del gioco alle capacità e alle abilità dei miei allievi?
40. Tutti i miei allievi conoscono le regole del gioco? Faccio in modo che esse vengano rispettate e dò loro il buon esempio per quanto riguarda il fair-play?
41. Impiego attrezzi da gioco adatti alla loro età e in perfette condizioni! Se si tratta di principianti e allievi più deboli faccio uso delle palle di gommapiuma?
42. Esigo che si giochi solo con le scarpette adatte e con l'equipaggiamento giusto e che le squadre siano chiaramente contrassegnate?
43. Gli allievi che assistono al gioco sono protetti da lanci incontrollati?

VIII Aiutare e assicurare

44. Sono cosciente che io solo rivesto la responsabilità quando si tratta di aiutare e garantire la sicurezza?
45. Mi faccio aiutare solo da allievi adatti a questo scopo?
46. Istruisco adeguatamente questi allievi in merito al loro compito?

IX Primi soccorsi

47. I miei allievi conoscono il comportamento adeguato in caso di infortunio e i principi del pronto soccorso?
48. Nella mia palestra ho accesso in qualsiasi momento al materiale di pronto soccorso?
49. Mi accerto regolarmente che il materiale di pronto soccorso sia completo e pronto all'uso?
50. Nella palestra c'è un telefono disponibile in qualsiasi momento? I numeri di telefono più importanti (medico, ospedale) sono esposti in modo ben visibile in prossimità dell'apparecchio telefonico?

Sport e ambiente perseguono il medesimo obiettivo: conservare la salute

di Erminio Giudici, presidente della commissione sport e ambiente dell'Associazione Svizzera dello Sport

Dei bei terreni che l'uomo è chiamato a godere, e dei quali in generale fa uso inconscio, la salute propria e dell'ambiente intesa quale stato fisico di benessere, è da annoverare fra i più meritevoli.

Una opzione alla quale ci si assoggetta volentieri ed a volte anche senza riguardi particolari, almeno fintanto che non subentra un deperimento sensibile.

Attività sussidiarie permettono di incentivare la conservazione e per molti versi anche di apportare dei miglioramenti alla salute.

Nell'epoca attuale, caratterizzata da forme di vita e di lavoro non sempre consone a dare ulteriore sviluppo a questo bene, è più che mai importante permettere all'essere vivente di aumentare le proprie possibilità di movimento e di contatto con il resto della natura. Lo sport, inteso quale attività fisica differenziata dall'onere professionale, è ormai universalmente riconosciuto come un mezzo altamente idoneo per raggiungere l'obiettivo della conservazione del proprio stato di salute. Quindi lodevoli sono gli sforzi attuati e da attuarsi per creare le possibilità di esercitare lo sport preferito, tenendo in debito conto le esigenze personali, senza tuttavia anteporre ad ogni e qualsiasi necessità comunitaria.

E poiché è risaputo che parte del pubblico sportivo, quello, per intenderci, che esercita realmente una propria attività, desidera muoversi all'esterno di infrastrutture chiuse, l'ambiente nel quale agisce non deve essere causa di effetti indiretti e negativi. Un ambiente sano e aperto, dove l'aria e l'acqua sono invitanti, poiché privi dei residui dell'inquinamento, è quanto di meglio ci si possa augurare.

Non sono perciò da criticare né da reprimere le tendenze ad avvicinare i boschi, i percorsi alberati, le rive e le montagne, anche se queste tendenze sono a volte collegate ad una intensificazione delle presenze in loco. È una ricerca che si impone, da quando all'interno degli abitati la tecnicizzazione dei mezzi e della produzione hanno reso l'ambiente meno invitante e poco ristoratore della salute umana.

La reciprocità dell'obiettivo fra sport e ambiente, la conservazione della salute, è quindi stabilita. Da essa nasce un evidente ed ulteriore imperativo per lo sportivo e cioè che non sia lui medesimo a concorrere al deperimen-

to di quell'ambiente nel quale intende muoversi o che può servire ad altri durante il tempo libero.



Informazioni CFS

Europa 92 - Mantenere il contatto

di Hansruedi Löffel

All'inizio di settembre, la Commissione plenaria della Commissione federale dello sport (CFS) ha tenuto due giornate di clausura (è proprio il caso di dirlo) nel convento turgovese di Fischingen, trasformato per l'occasione in centro di formazione.

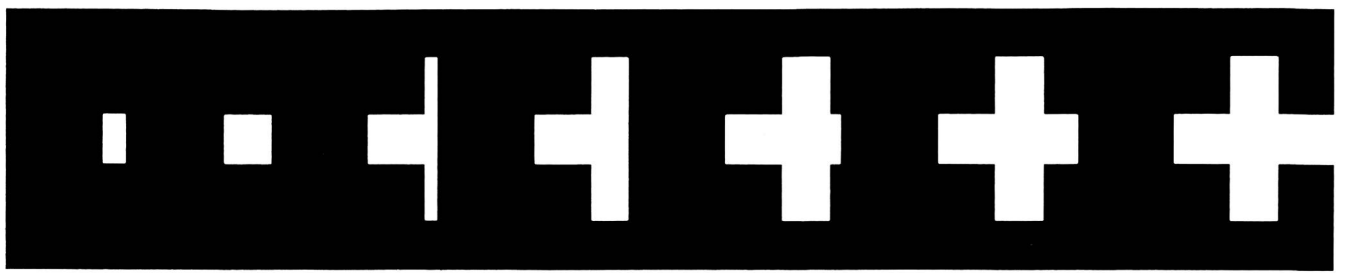
L'obiettivo era contenuto in una stringata tesi: *Sport in Svizzera nell'Europa di domani*. Si trattava di individuare i problemi dello sport elvetico nel futuro contesto europeo, discuterli e proporre le relative soluzioni. In primo piano lo sport come inteso dalle basi legali della Confederazione.

La CFS ha svolto questo «compito» di propria iniziativa e senza istruzioni esterne. Nella futura Europa - dove persone, merci, capitali e servizi potranno circolare liberamente - è coinvolto anche lo sport. Occorre comunque dire che, nella centrale di Bruxelles, ancora non esistono concreti piani di realizzazione. Per la CFS si trattava soprattutto di *non perdere il treno* e di trattare la materia in modo approfondito e globale. Non ci sono state decisioni spettacolari, anche perché non previste né possibili e dato il fatto che, allo stato attuale delle cose, ci sono più domande che risposte.

Chi è conscio dell'effetto rigeneratore delle piante sull'aria non può volutamente causarne la morte o la distruzione; chi ama attorno a sé ordine e pulizia non può concorrere a disturbare l'ordine naturale o addirittura considerare la natura una pattumiera d'obbligo.

Poiché il bene di cui si è detto all'inizio, la salute, merita d'essere conservato, nessuno dovrebbe sentirsi intimorito nel fare dello sport e soprattutto nel muoversi nell'ambiente naturale, che, se correttamente utilizzato, apporta un suo diretto beneficio. Per contro non può essere condivisa l'idea di chi, non vedendo che l'assoluto, crede che la sola presenza momentanea anche di una massa di gente possa distruggere questo ambiente così ricercato.

Le forze rinnovatrici della natura sono di gran lunga superiori a quelle dell'uomo e la loro intensità è perenne, seppure lenta. Tuttavia, per evitare un inutile degrado di questa natura, lo sportivo deve dedicare all'ambiente il medesimo rispetto che porta a se stesso.



I 700 anni della Confederazione

... e le scadenze sportive

2 - 6.1991	Campo giovanile di sci della FFS	Lenk
4.4.	Informazioni ai media	Lucerna
6.4.	Partenza Staffetta '91	Lago dei quattro Cantoni
6.4 - 19.10	Staffetta '91	Svizzera
6.4 - 1.10	Esposizione itinerante «Salute + tempo libero»	Turgovia
6 - 14.4	3. Campionati del mondo di para-sci	Wengen
12 - 21.4	Esposizione «Professione e futuro» (incl. sport)	Stans
20.4	Corsa campestre cantonale G + S	Stans
5.5	10. giornata svizzera di mini-pallamano	Basilea
6 - 19.5	Calcio: Campionati europei U 21	diversi
10 - 12.5	Giro in rampichino	Svizzera centrale
11.5	Giornata G + S della Svizzera centrale	Stans
26.5	Giornata nazionale d'escursionismo	Sciaffusa
8.6	Giornata cantonale giovanile	Aarau
8 - 9.6	Festa ginnica giovanile con ospiti da Ginevra	Liestal
12 - 16.6	Festa federale di ginnastica femminile	Lucerna
19 - 23.6	Festa federale di ginnastica maschile	Lucerna
5 - 14.7	Festa federale di tiro con la balestra	Dallenwil/NW
22 - 27.7	Campo sportivo romando-ticinese G + S	Saignelégier
19.8 - 14.9	Giochi sportivi e «corsa 1291 m»	comuni di Soletta
25.8	Festa federale di lotta svizzera	Flüelen
1 - 3.9	Simposio sportivo nazionale 1991	Macolin
7 - 8.9	Giornate federali dei cadetti	Morat/Friburgo
7 - 8.9	Coppa del mondo corsa in salita	Zermatt
8.9	Coppa di pallamano	Svizzera centrale
8.9	Giochi olimpici giovanili turgoviesi con ospiti vallesani	Frauenfeld
6 - 14.9	Tiro del Giubileo	Svizzera centrale
22 - 28.9	Campo olimpico giovanile	Tenero
28 - 29.9	Tiro Incontro 1991 (piccolo calibro)	Bellinzona
28 - 29.9	Staffetta a gruppi, 2 giorni, 12 tappe	Ginevra, Giura, Liestal, Arlesheim
7 - 13.10	Campo regionale G + S Svizzera nord-occidentale	Tenero
24.11	Corsa giovanile turgoviese con ospiti vallesani	Frauenfeld

SuperTOTO



Schweizer Sporthilfe
Aide Sportive Suisse
Aiuto Sport Svizzero

Affinché 3,5 milioni di svizzeri — è il totale dei soci membri delle federazioni affiliate all'Associazione Svizzera dello Sport — possano praticare uno sport organizzato, è necessaria un'organizzazione, delle strutture ben definite ed una ripartizione chiara dei compiti e delle competenze. Il «concetto nazionale dello sport svizzero» regola la collaborazione fra le associazioni sportive, l'ASS, la Confederazione, i Cantoni ed i Comuni. Questo concetto tiene conto delle diverse strutture del nostro paese sia dal punto di vista sociale che politico. I più importanti aspetti in questo campo sono dati dall'indipendenza dello sport nei confronti dello Stato, del suo diritto di decidere liberamente assumendo così la propria responsabilità.

Tale concetto non serve a nulla se non lo si può realizzare per mancanza di mezzi finanziari. È da questa necessità che è partita l'idea, più di cinquant'anni fa, d'organizzare delle scommesse sportive allo scopo d'appoggiare ed incrementare lo sport dilettante e lo sport di massa. È stato grazie allo spirito progressista ed alla perspicacia dei pionieri di quei tempi che la Società Sport-Toto fu in grado di mettere a disposizione finora circa un miliardo di franchi per lo sviluppo dello sport di massa.

Nell'ambito dell'aiuto diretto agli atleti, l'Aiuto Sport Svizzero è il complemento ideale. Da vent'anni questa istituzione appoggia con dei contributi diretti, gli atleti di talento e le speranze. Creare l'uguaglianza delle possibilità nei nostri atleti durante le competizioni d'alto livello è una delle condizioni primordiali per raggiungere dei successi sportivi in campo internazionale.

L'Aiuto sport svizzero, che necessita dell'appoggio di mecenati, d'amici dello sport e di partner d'economia elvetica, contribuisce largamente alla realizzazione di questi scopi.

Lo Sport-Toto e l'Aiuto Sport Svizzero: due diverse istituzioni ma con uno scopo comune. A questo proposito questi due enti organizzano assieme l'azione SuperToto che offre in effetti delle possibilità di vincite super. Quest'azione si svolgerà dal 24 settem-

bre all'11 novembre 1990 e non si può far altro che stimolare alla partecipazione del SuperToto tutti coloro che desiderano contribuire alla prosperità dello sport svizzero.

Nel SuperToto sono di nuovo in palio dei premi favolosi: viaggi, auto, apparecchi fotografici, orologi, buoni d'acquisto per mobili, Mountain-Bikes, telefoni mobili e come primo premio 10 kg d'oro.

Quest'anno, l'ammontare della somma in palio è di fr. 2 500 000.—.

Durante il periodo dal 24 settembre al 9 novembre 1990 i bollettini SuperToto non solo saranno in vendita presso i 3500 depositi Toto/Lotto, ma verranno bensì distribuiti in molti focolari. La partecipazione in un deposito è semplice ed è la stessa che per il Toto-Fortuna: scegliere un bollettino già compilato dall'ordinatore, iscrivere il proprio nome e cognome ed indirizzo, farlo registrare e versare

Partecipate, aiutate, vincete

Con questo slogan è stato lanciato il Grande Concorso della Fondazione Aiuto Sport Svizzero che si avvale del sostegno del periodico Illustrazione Ticinese e di vari sponsor di prestigio quali African Safari Club, Merida/Belimport e Radio TV Steiner.

«Partecipate» è l'invito che viene rivolto a tutti gli sportivi e non del Cantone tramite il Giornale della FASS, organo ufficiale della Fondazione in lingua italiana ed Illustrazione Ticinese che promuoverà il sostegno al Concorso ed ai nostri sportivi dilettanti fino al termine dell'anno in corso. La partecipazione è aperta a tutti. Gli interessati troveranno le informazioni necessarie su tutti i numeri del Giornale della FASS e di Illustrazione Ticinese, oppure potranno richiederle direttamente all'ufficio della FASS.

«Aiutate». Non si tratta infatti di un qualsiasi Concorso. Quest'azione offre pure la possibilità di contribuire concretamente ai successi dei nostri sportivi dilettanti di cui quest'anno abbiamo più volte avuto l'occasione di essere orgogliosi. Alcuni nomi tra gli atleti sostenuti: Isabella Moretti,

la giocata. La partecipazione con il bollettino distribuito nei focolari è ancora più semplice: basta pagare la giocata mediante la polizza di versamento.

Tutti i bollettini SuperToto a fr. 5.— partecipano, oltre che al concorso Sport-Toto n. 45 del 10/11 novembre 1990, ad una delle due estrazioni intermedie (6 e 20 ottobre 1990) ed all'estrazione principale del 10 novembre 1990. L'estrazione di questi premi eccezionali verrà trasmessa nel quadro dell'emissione televisiva «Fans de sport» del canale TSR (2° sorteggio intermedio) ed in quella riguardante lo «Sportpanorama» del canale DRS (1° sorteggio ed estrazione principale).

I promotori di quest'azione sono convinti che, le grandi possibilità di vincita (otto per bollettino), l'esorbitante somma in palio, i bellissimi premi e la semplice modalità del gioco contribuiranno ad un nuovo successo super!

Lo scopo previsto è molto elevato dato che al primo SuperToto è stata ricavata la considerevole somma di fr. 600 000.— per il sostegno dello sport dilettante ed il suo vivaio.

Un prospetto con tutte le informazioni particolareggiate sul SuperToto si trova a disposizione in tutti i depositi Toto/Lotto.

Rocco Travella, Andrea Bellati, Natascia Leonardi, Isabella Bernardi.

L'aiuto diretto privo di burocrazia ha quindi dato i suoi frutti. La FASS necessita però di appoggi, anche modesti, di tutti.

«Vincete». Aiutando i nostri sportivi e partecipando al Concorso potete pure vincere ora dei bellissimi premi. *African Safari Club* offre un viaggio per due persone, tutto compreso, in Kenia; *Merida* dei nuovissimi rampicini in lega d'alluminio rivoluzionaria il *Radio TV Steiner* dei prodotti della sua gamma di apparecchi audiovisivi. «Partecipate, aiutate, vincete», uno slogan che riassume quindi gli intenti e la popolarità della Fondazione Aiuto allo sport svizzero che in Ticino sempre più si sviluppa in un movimento a favore dello sport dilettantistico.

Un'ennesima iniziativa di quest'istituzione a favore dello sport non professionistico che col suo agire si conquista sempre più la stima degli sportivi e di un numero crescente di ditte e società commerciali del Cantone.

Fondazione Aiuto Sport Svizzero
Ufficio Svizzera Italiana