Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

Band: 12 (2010)

Heft: 1

Artikel: Evitiamo le cadute

Autor: Fischer, Stefan

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1001122

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.07.2025

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

Evitiamo le cadute

Sono 300 000 ogni anno le cadute accidentali che si producono in ambiente domestico o durante le attività del tempo libero in Svizzera. I bambini e le persone anziane sono i più colpiti dal fenomeno. L'Ufficio per la prevenzione degli infortuni (upi) moltiplica gli sforzi e lancia un nuovo programma prioritario, denominato «Cadute», che punta a ridurre il numero di casi gravi.

Stefan Fischer; foto: Ueli Känzig

Gli ultrasessantacinquenni rappresentano il 95% delle 1000 cadute mortali che intervengono in ambiente domestico o durante il tempo libero da imputare in particolar modo alla diminuzione della mobilità, della forza muscolare e della reattività così come agli ostacoli presenti a terra e ad un'illuminazione scarsa. Anche i bambini fino a 10 anni sono troppo spesso vittima di cadute accidentali ed entrambe queste categorie di età sono il pubblico destinatario principale del programma prioritario «Cadute» dell'upi che, insieme ai suoi partner, intende completare la prevenzione attuale con una nuova serie di misure.

L'importanza degli intermediari

La formazione di base e continua degli insegnanti è un metodo di prevenzione sperimentato da molti anni. I docenti infatti rappresentano il «gruppo di intermediari» chiave che trasmette le esigenze in materia ad un ampio pubblico, in questo caso specifico gli alunni. Grazie agli accordi vincolanti stipulati fra gli istituti di formazione e l'upi, quest'ultimo dispone di una piattaforma che gli permette tra le altre cose di sensibilizzare gli studenti ai suoi bisogni. Quella dell'Alta scuola pedagogica di Berna, ad esempio, accorda all'upi almeno un intervento a tutti i livelli d'istruzione (compresa la formazione continua). «In tal modo tutti i diplomati entrano in contatto diretto con noi almeno una volta durante la loro formazione», dichiara Christoph Müller, formatore e consigliere sport dell'Ufficio per la prevenzione degli infortuni.

Questo contatto è capitale per soddisfare le esigenze dell'upi. Il successo del principio dell'intermediario dipende ampiamente dall'assimilazione del messaggio da parte della persona cui ci si rivolge. Soltanto gli insegnanti e gli allenatori sensibilizzati e convinti saranno in grado di integrare le conoscenze acquisite nei loro corsi in modo da raggiungere il pubblico destinatario (bambini e giovani). La messa in pratica effettiva del programma rappresenta una sfida non indifferente per Christoph Müller e questo nonostante la prevenzione delle cadute dovrebbe essere una cosa scontata visto e considerato il numero di infortuni e le loro dirette conseguenze.

Le cadute nel programma scolastico

Durante un freddo e umido pomeriggio invernale, che non invita certo a fare sport all'aria aperta, una dozzina di studenti dell'Alta scuola pedagogica di Berna aspetta nella palestra riscaldata l'inizio della lezione delle 14:00 intitolata «Programma di formazione sulle cadute». Le cadute senza dubbio fanno parte dello sport ma il 70% degli infortuni concerne solo dieci discipline. In testa alla classifica troviamo il calcio, lo sci, lo snowboard, il ciclismo, il nuoto (balneazione) e le escursioni in montagna. Questi sport occupano dunque uno spazio importante nei corsi di educazione fisica.

Ma come ci si allena a cadere e quali tecniche vanno adottate? Christoph Müller conosce le risposte a queste domande. «Saper cadere è una capacità che molti giovani e adulti hanno ormai dimenticato.» E di conseguenza quando capita molti di loro sono vittima di infortuni gravi. Una formazione specifica, condotta con l'ausilio di supporti di corso forniti dall'upi («Safety Tools», v. riquadro) che possono essere integrati così come sono nel corso, permette di ridurre questo rischio. Le scuole possono così contribuire a prevenire le cadute che si verificano durante l'attività sportiva ma anche nella vita di tutti i giorni. La condizione sine qua non è di esercitarsi regolarmente e di applicare le conoscenze acquisite anche durante il tempo libero.

L'incidente come fattore economico

Gli studenti prendono conoscenza con vivo interesse delle cifre presentate durante la breve parte teorica. Le persone che risiedono in Svizzera sono vittima di 300 000 infortuni sportivi ogni anno, 135 dei quali hanno un esito fatale. Questi incidenti costano 1,8 miliardi di franchi. La persona infortunata resta assente dal lavoro o da scuola in media 19 giorni lavorativi. Il 56% dei giovani in età inferiore ai 16 anni subisce una lesione dopo una caduta e la metà di essi lamenta danni alla testa. Per questa ragione è necessario che la formazione sulle cadute punti innanzitutto a proteggere il capo.

I partecipanti trovano divertente e istruttivo esercitarsi su loro stessi. Sedersi, sdraiarsi e rotolare senza l'aiuto delle mani è una questione di abitudine e di apprendimento per ognuno di loro. La maggior parte degli adulti non dispone più dei buoni riflessi in caso di caduta e rischia di ferirsi alle mani quando ad esempio indossa i pattini inline. I bambini piccoli che hanno imparato da poco a camminare hanno invece dei riflessi migliori quando cadono perché atterrano direttamente sul fondoschiena, la maggior parte delle volte senza subire choc poiché il loro baricentro è più basso e non cercano di tenersi come fanno invece i più grandi.

Tutti sono capaci, dopo qualche esercizio, di riprodurre una capriola da judoka, che coinvolge le spalle e non la testa. Due ore sono sufficienti per acquisire un'esperienza duratura che permetterà ai futuri insegnanti di conoscere alla perfezione gli esercizi da mostrare e trasmettere agli allievi. Una lezione può essere impartita grazie ai Safety Tools che ne illustrano il contenuto. Un piccolo passo per gli studenti ma un grande successo per la prevenzione delle cadute dell'upi. ■

Christoph Müller è formatore e consigliere sport all'upi – Ufficio per la prevenzione degli infortuni.

Contatto: c.mueller@bfu.ch

upi

Un bisogno di educazione in crescita

L'educazione è una delle missioni principali dell'upi e concerne in particolare la formazione (alte scuole pedagogiche, università, Gioventù+Sport, ASEF, scuole), il turismo, le società sportive e i negozi di articoli sportivi. Per garantire una formazione di qualità sul lungo termine, l'upi stipula degli accordi di collaborazione con altri istituti, accordi che definiscono lo scambio di informazioni o l'integrazione di alcuni elementi del corso nel programma di studio. I gruppi destinatari sono innanzitutto «gli intermediari», vale a dire le persone coinvolte direttamente nella formazione di base e continua (insegnanti, responsabili, allenatori, monitori, ecc). Da un po' di tempo a questa parte l'upi conta due «Safety Coaches» fra i suoi collaboratori in grado di rispondere alla crescente domanda di formazione. Si tratta di docenti di educazione fisica sperimentati, esperti di sicurezza e di prevenzione, provenienti da regioni linguistiche e da settori diversi e che hanno seguito una formazione specialistica. I due completano la squadra di esperti dell'upi, sempre a disposizione per organizzare delle formazioni e fornire consigli precisi.

I «Safety Tools», un materiale didattico molto pratico

Ben 500 000 infortuni annui che coinvolgono bambini e giovani bastano ampiamente per spiegare il bisogno di intervento in materia di promozione della sicurezza nell'insegnamento scolastico. I «Safety Tools» dell'upi sono un materiale didattico che ha dato i suoi frutti nella pratica e che può essere utilizzato sin dalla scuola dell'infanzia fino alla scuola media superiore. Ognuno dei 14 numeri sul tema «Sport sulla neve», «Trekking», «Bicicletta/mountain bike», «Giochi di palla», «In-line skating» o «Cadute» contiene un formulario d'informazioni, delle schede di lavoro e delle spiegazioni di base per un corso di due ore e può essere facilmente integrato nel programma. L'esercizio pratico delle conoscenze permette ai bambini e ai giovani di adottare un comportamento sicuro e di ridurre considerevolmente il rischio di infortuni gravi. I «Safety Tools» sono costantemente rivisti, gratuiti e possono essere scaricati all'indirizzo internet:

www.safetytool.ch