

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 3 (2001)
Heft: 5

Artikel: Più sicurezza attraverso la prevenzione
Autor: Cuvit, François
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001993>

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: 10.02.2026

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

Più sicurezza attraverso la

Chi pratica sport o svolge attività fisica, se da un lato fa qualcosa per la salute, dall'altro si espone a determinati rischi. Ogni anno si verificano in Svizzera circa 300 000 infortuni in questo ambito. È importante quindi cercare di ridurre la frequenza e le conseguenze degli infortuni, senza diminuire il piacere per l'attività sportiva. Fra le misure attuate vi è la campagna di prevenzione «I protect myself», indirizzata a chi pratica l'In-line-Skating.

François Cuvit

L'In-line-Skating è diventato negli ultimi anni uno sport di moda, praticato da persone di tutte le età, che vogliono migliorare la loro preparazione fisica in modo mirato o semplicemente muoversi in libertà durante il tempo libero. Osservando occasionalmente questi sportivi pattinare, ci si rende conto che molti pattinano con una certa noncuranza e a velocità non sempre adeguata alla tecnica, per non parlare dell'equipaggiamento protettivo inappropriato. Situazioni particolarmente delicate si presentano quando si viaggia in auto di notte e improvvisamente un skater vestito di nero sfreccia sulla carreggiata in senso contrario. Per trovare un rimedio a tutto ciò, l'upi si è posto come obiettivi diffondere l'uso di un equipaggiamento protettivo ed informare sull'importanza dell'illuminazione passiva. Allo scopo si è avviato il progetto «I protect myself», campagna di prevenzione che si rivolge alle persone fra i 15 e i 35 anni, fascia di età nella quale avviene il maggior numero di incidenti.

Un cocktail di comunicazione globale

Gli sforzi intrapresi dall'upi sono notevoli: Per la campagna sono stati espressamente creati un logo e uno spot televisivo. Pubblicità e informazione vengono inoltre fatte attraverso inserzioni, comunicati stampa su giornali e riviste, un volantino con allegati catarifrangenti, tradotto in tre lingue, e tramite Internet (www.upi.ch). Per intensificare il contatto diretto con gli skaters, è stato lanciato un concorso. Già l'anno scorso, attraverso un semplice quiz, è stato possibile raggiungere migliaia di persone, cosa che ha portato ad uno scambio più intenso e offerto una possibilità ottimale per trasmettere infor-

mazioni in materia di prevenzione. Un'ulteriore possibilità di contatto è rappresentata dallo stand informativo che l'upi propone durante manifestazioni come ad esempio la Swiss Inline Cup.

Documentazione particolare per le scuole

Oltre a ciò, l'upi è attiva anche all'interno delle scuole, dove fornisce un importante contributo mettendo a disposizione del personale insegnante fogli informativi e documenti di lavoro per l'insegnamento dell'educazione fisica, denominati Safety Tool. I docenti possono fare capo a sussidi didattici completi, ben concepiti e piacevolmente illustrati, per strutturare in modo attrattivo e variato le lezioni di In-line-Skating. Gli allievi dovrebbero così apprendere e automatizzare le tecniche di base, percepire, riconoscere e prevenire tempestivamente le fonti di pericolo e imparare ad evitare situazioni pericolose. In questo modo viene inoltre promosso il movimento. Chi viene iniziato a una disciplina di questo tipo in modo competente, infatti, la praticherà poi anche nel tempo libero – questo sarebbe perlomeno auspicabile, visto che nella pratica dell'In-line-Skating si migliorano le capacità di coordinazione e la condizione fisica può essere stimolata proteggendo le articolazioni. Contemporaneamente, è possibile in tal modo portare avanti in modo mirato la prevenzione degli infortuni: agli allievi viene trasmessa, insieme alle tecniche di base, la sensibilità per gli skates, e viene data loro la possibilità di fare le prime esperienze. Tra queste vi sono la tecnica per affrontare una curva e per vigilare sulla situazione, la frenata e le cadute controllate. Queste ultime aumentano la fiducia nell'equipaggiamento di protezione e ne dimostrano la necessità.

Prevenzione



Solo un equipaggiamento completo garantisce protezione

Gli infortuni causati da una caduta dipendono da come ci si protegge. Se si analizza la statistica, riferita alla percentuale di persone che indossa un equipaggiamento protettivo, si comprende perché l'upi compie grandi sforzi in questo ambito: lo scorso anno appena il 4% degli skaters circolava sulle strade con un equipaggiamento protettivo completo (casco, protezioni per i polsi, i gomiti e le ginocchia), il 45% non usava alcuna protezione. Situazione analoga a guardare i dati relativi a chi usa lo skateboard (98% senza alcuna protezione) e il monopattino (97% senza alcuna protezione). Se si analizza la situazione in merito ai sin-

goli elementi di protezione, si vede che, sulle nostre strade, non viene praticamente indossato il casco (7%), mentre, all'interno degli impianti commerciali, dove gli skaters generalmente si proteggono meglio, la percentuale raggiunge il 44% (rilevamento 1999). Per lo meno il 96% degli sportivi su ruote, che si muovono sulle nostre strade, possiede un dispositivo frenante.

In realtà, a fungere da esempio dovrebbero essere gli sportivi di punta, coloro che partecipano alle gare e sono di conseguenza presentati nei media. Ma sono proprio questi ultimi, come succede fra i ciclisti, che spesso non usano un equipaggiamento di protezione. «Per noi sarebbe naturalmente molto utile che fossero i leader a dare il buon esempio», spiega Othmar Brügger. A questo proposito, l'upi cerca di far sentire la propria voce, sia presso la federazione sportiva sia presso il pool che si occupa degli equipaggiamenti. «Ad esempio, alla Deutschland-Cup di quest'anno, l'equipaggiamento di protezione era obbligatorio per tutti i partecipanti. Queste prescrizioni sarebbero anche qui da noi altrettanto utili per l'immagine dell'In-Line-Skating» sottolinea Brügger. «Immagini di corridori pieni di escoriazioni non fanno piacere a nessuno.» Un'evoluzione interessante si sta delineando fra chi pratica lo snowboard. Durante la passata stagione, numerosi atleti di punta hanno indossato il casco durante le gare, subito imitati dai dilettanti, «non soltanto per proteggersi», come spiega Brügger, «ma anche perché improvvisamente era diventato <cool>!»

m

Rischio di infortunio limitato

I boom dell'In-line-Skating ha indotto numerosi «inattivi» a fare più moto nel tempo libero. Secondo Othmar Brügger, dell'upi-sportteam, negli ultimi cinque anni sono state vendute in Svizzera circa 300 000 paia di In-line-Skates all'anno, per cui si possono valutare in un milione abbondante i praticanti di questo sport. Secondo un calcolo approssimativo dell'upi, nel 1999 vi sono stati 13 500 infortuni nella pratica dell'In-line-Skating – di cui due mortali (il dato è da confrontare con quello degli sport con la palla, dove nello stesso periodo si contano 88 750 infortuni). Malgrado ciò Othmar Brügger considera che il rischio collegato alla pratica dello Skating è paragonabile a quello delle altre discipline sportive e l'alta cifra assoluta va ricondotta all'elevato numero di adepti.

Per ulteriori informazioni o ordinazioni di materiale informativo consultare il sito www.upi.ch oppure rivolgersi a sport@bfu.ch o telefonare al numero 031/390 21 61.