

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 4 (2002)
Heft: 2

Rubrik: upi

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: 11.02.2026

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



I protect myself!

In-line skating: il passatempo divertente

Ma 13'500 infortuni all'anno sono troppi. Il 12 % delle ferite concerne la testa, l'11 % il ginocchio, il 12 % il gomito e il 16 % la mano. La maggior parte di queste lesioni potrebbe essere evitata con l'uso delle protezioni (casco, ginocchiere, gomitiere, polsiere e protezioni per mani).



Vinci un viaggio a San Francisco

1. Domanda

Sul totale delle ferite nell'in-line skating, la percentuale delle ferite craniche ammonta al _____ %

2. Domanda

Con un _____ potrebbe essere evitata la maggior parte delle ferite craniche.

Cognome: _____

Nome: _____

Indirizzo: _____

NPA/Località: _____

Età: _____

Termine ultimo d'invio: 30 settembre 2002. Spedire a: upi, I protect myself, Laupenstrasse 11, casella postale 8236, 3001 Berna. Sono escluse le vie legali. Sul concorso non si tiene corrispondenza. Al concorso possono partecipare tutte le persone residenti in Svizzera.

Tra le risposte esatte vengono estratti i seguenti premi:

1° premio: *Hotelplan*

Viaggio al Friday-Night Skate 2002 a San Francisco, California, una settimana per due persone.

2° premio:

Viaggio a Roma, una settimana per due persone.

3° premio:

Viaggio a Vienna, una settimana per due persone.

4° e 5° premio: **SPORTXX**

Completo equipaggiamento per l'in-line skating: Skate con equipaggiamento di protezione.

6°-99° premio:

Equipaggiamento di protezione.



Una campagna sostenuta dalla Migros

Ulteriori informazioni: Ufficio svizzero per la prevenzione degli infortuni upi, I protect myself, Laupenstrasse 11, casella postale 8236, 3001 Berna, tel. 031/390 21 61, sport@bfu.ch oppure www.upi.ch.

MIGROS

Sicurezza

Divertimento assicurato con l'In-line

Con l'ausilio della campagna «I protect myself», l'Ufficio svizzero per la prevenzione degli infortuni upi cerca di aumentare la sicurezza nella pratica del pattinaggio In-line. Nell'ambito dell'iniziativa, in collaborazione con alcuni partner, si offrono alle scuole pubbliche corsi gratuiti di questo sport.

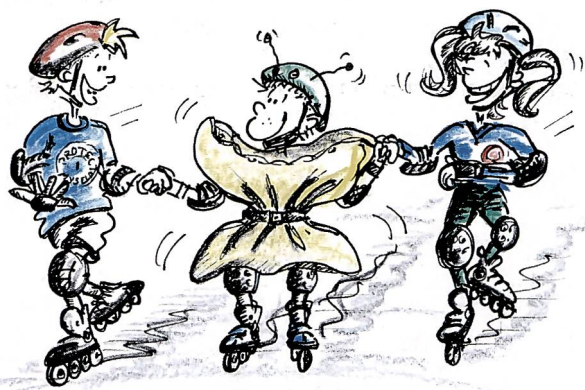
Othmar Brügger

Solo nel 1999 sono state 13 500 le persone che si sono ferite nella pratica dell'In-line nel tempo libero. Lo slogan «I protect myself» rinvia al contenuto principale della campagna di prevenzione (v. concorso nella pagina a fianco), in quanto numerosi studi mostrano che oltre la metà delle lesioni potrebbero essere evitate indossando un'adeguata protezione (palmi, polsi, gomiti ginocchia, casco).

«I protect myself» una campagna a domicilio

Ai tempi della scuola le è capitato di poter frequentare un corso di avviamento all'In-line? Pensiamo di no! Eppure elementi fondamentali come frenare e manovrare, quando si pratica questo sport, sono difficili e richiedono una formazione adeguata. Da un lato sono pochi i docenti in grado di insegnare questa disciplina, dall'altro, però, si potrebbero evitare moltissimi incidenti se tutti padroneggiassero gli elementi fondamentali, i cosiddetti «basics». Per far sì che i bambini imparino a pattinare come ad andare in bicicletta l'upi – in collaborazione con i partner Rollerblade, Trident e Rivella – offre ora un programma di formazione. Gli istruttori arrivano a scuola con i loro pulmini e organizzano gratuitamente corsi di introduzione all'In-line per varie classi, se necessario munendo gli allievi degli attrezzi e della necessaria attrezzatura di protezione. Tali corsi costituiscono quindi un'utile ed interessante attività complementare rispetto alla routine scolastica quotidiana, offerta senza neanche bisogno di spostarsi dalla scuola.

m



Disegno: Leo Kühne

Consulenza: Ufficio svizzero per la prevenzione degli infortuni upi, Servizio Sport, Laupenstrasse 11, casella postale, 3001 Berna, tel. 031 390 22 22, fax 031 390 22 30, sport@bfu.ch, www.upi.ch e www.safetytool.ch

Lista di controllo

Equipaggiamento

- ☐ Indossare sempre protezioni per i palmi delle mani, i polsi, i gomiti e le ginocchia e un casco.
- ☐ Utilizzare pattini muniti di un blocco per frenare.
- ☐ Attaccare strisce riflettenti davanti e dietro ai pattini.

Formazione

- ☐ Frequentare un corso ed imparare innanzitutto la tecnica di base della pattinata, della frenata e della caduta (la lista delle scuole di In-line è pubblicata nel sito www.upi.ch).
- ☐ Ordinare l'ausilio didattico «Inline Skating» della serie Safety Tool, all'indirizzo www.safetytool.ch. Oltre alle informazioni di base sul pattinaggio contiene anche degli esempi completi di lezione con serie di immagini e consigli tecnici utili per la preparazione della lezione.

Come comportarsi

- ☐ Guardare sempre avanti e pattinare a velocità di sicurezza.
- ☐ Comportarsi in modo sempre rispettoso nei confronti dei pedoni.

Dove praticarlo

- ☐ Pattinare solo su piazze chiuse al traffico, marciapiedi e strade poco frequentate, ad es. strade residenziali con dispositivi di moderazione del traffico o piste ciclabili poco affollate.
- ☐ Fare attenzione a eventuali crepe, buche o macchie di olio sulla carreggiata.
- ☐ Mai pattinare su fondo bagnato; il rischio è troppo grande.

I nostri istruttori vengono da voi!

I docenti interessati ai corsi di In-line presso la propria scuola possono prendere contatto direttamente con gli istruttori indicati di sotto. Si tiene conto delle iscrizioni fino a completamento del calendario.

- Per il Ticino e la Svizzera romanda: All In Line, David Lenoir, rue Centrale 21, 1110 Morges, tel. 021-801 04 01, 076-396 26 11, blackman@vtx.ch