

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 8 (2006)
Heft: 5

Artikel: Meglio il casco di una testa rotta
Autor: Aeberhard, Christin
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001496>

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>

Meglio il casco di una testa rotta

Evitare le lesioni al capo // Sempre più sciatori oggi si proteggono la testa. La nuova tendenza non rallegra solo i proprietari di negozi sportivi, bensì anche gli assicuratori contro gli infortuni e l'upi. L'uso del casco permette infatti di evitare il 60% delle lesioni alla testa.

Christin Aeberhard

Da sapere

Condizionare comportamento e strutture

■ Dalla Confederazione, l'upi ha ricevuto il mandato legale di contribuire alla prevenzione degli infortuni non professionali, diminuendo così i costi per l'economia nazionale. Lo scopo è di ridurre il numero e la gravità degli incidenti stradali, sportivi, domestici e del tempo libero.

■ La prevenzione degli infortuni si basa sul condizionamento delle strutture o sul condizionamento dei comportamenti. Attraverso il condizionamento delle strutture, la tecnica e l'infrastruttura, i prodotti della vita quotidiana, nonché le norme e le leggi vanno organizzati in modo tale da incrementare la sicurezza delle persone. L'upi, ad esempio, controlla se tutti i caschi per la pratica degli sport sulla neve venduti in Svizzera soddisfino gli standard di sicurezza. La fondazione non ha alcuna autorità di impartire ordini, ciò significa che non può emanare leggi o regolamenti, ma influisce indirettamente informando e consigliando gli organi decisionali. L'upi istruisce le persone che lavorano nella progettazione, condizionando in tal modo i criteri di sicurezza di costruzioni e prodotti.

■ Con metodi didattici quali l'informazione, la formazione e le relazioni pubbliche, cerca inoltre di influire direttamente sul comportamento umano. L'obiettivo della campagna «Enjoy sport – protect yourself» è di convincere la gente ad indossare il casco sulle piste da sci (vedi: www.enjoysport.ch).

■ Accanto a consulenza, formazione e affari pubblici, la ricerca è il quarto settore di competenza dell'upi. Gli studi forniscono informazioni sul modo in cui avvengono gli incidenti, sui rischi e sugli effetti prodotti dalle misure adottate in un determinato settore. Delle indicazioni fondate su criteri scientifici sono essenziali per mostrare agli organi decisionali in quale ambito sia necessario intervenire. //

► Nell'autunno del 2003, l'Ufficio svizzero per la prevenzione degli infortuni upi ha lanciato la campagna «Enjoy sport – protect yourself», il cui scopo è di incoraggiare gli adepti degli sport sulla neve, della bicicletta e dei pattini inline ad indossare l'equipaggiamento adatto per ridurre il numero di infortuni causati dalle cadute o, per lo meno, di alleviarne l'entità. E il casco è l'elemento centrale dell'equipaggiamento di protezione. Nell'ambito di questa campagna è stato pure condotto lo studio «Casco per sport sulla neve: effetti dell'uso sulla sinistrosità», in cui è stato calcolato il numero di lesioni alla testa evitate (nella categoria degli sciatori) grazie all'uso del casco e a quanto ammonta il guadagno per l'economia nazionale.

Circa 1000 lesioni alla testa in meno

Fra i 2,15 milioni di sciatori ogni anno 45'000 persone subiscono ferite talmente gravi da rendere necessarie delle cure mediche. Almeno il 15% degli sciatori infortunati si ritrova con una lesione alla testa o al collo se non usa il casco. Indossandolo, invece, si potrebbe evitare circa il 60% di queste ferite.



Nel corso degli ultimi due anni, il numero delle persone che fa uso del casco sulle piste da sci elvetiche è quasi raddoppiato. Durante la stagione 2004/05, il 28% circa degli sciatori si è divertito sulle nevi svizzere proteggendo la propria testa. La quota d'uso del casco è aumentata in modo analogo in tutte le classi d'età, fra uomini e donne e a tutti i livelli di prestazione. Dalle cifre si evince in particolare che nella stagione invernale 04/05 grazie all'uso del casco è stato possibile prevenire circa 1'000 lesioni alla testa.

Con un franco gli effetti raddoppiano

L'upi è una fondazione che, ai sensi della legge, persegue l'obiettivo di un'elevata sicurezza. Fra le altre cose, ha il compito di mantenere ai livelli più bassi i costi derivati dagli infortuni della popolazione elvetica (v. anche riquadro «Da sapere»). Una campagna di prevenzione ha successo se il risparmio di costi prodotto dalle misure di sicurezza adottate è maggiore rispetto a quanto è stato speso per finanziare la campagna. Ed è proprio nel settore degli sport sulla neve che l'upi traccia un bilancio positivo: per ogni franco investito risulta un utile di due franchi a favore dell'economia nazionale. Ciò significa che l'aumento della percentuale d'uso del casco ha comportato una riduzione dei costi provocati dagli infortuni e il denaro risparmiato è stato utilizzato per la campagna di prevenzione e l'acquisto di caschi. //

Fonte

Brügger, O. (2006). Auswirkungen des Tragens des Schneehelm auf das Unfallgeschehen: Helmtragquote 2003–2005, Kopfverletzungen und Unfallkosten (ricerca pilota upi R 0606, con riasunto in italiano). Berna: Ufficio svizzero per la prevenzione degli infortuni upi. Lo studio può essere scaricato gratuitamente al sito: <http://shop.bfu.ch>

Negli ultimi due anni, il numero delle persone che fa uso del casco sulle piste da sci elvetiche è più che raddoppiato.



Foto:fruitcake

Il punto

Un accessorio alla moda

► **«mobile»: la quota d'uso del casco negli sport sulla neve è quasi raddoppiata in due anni. Un risultato davvero soddisfacente...** Othmar Brügger: sì, naturalmente siamo molto contenti di questa tendenza. I nostri sforzi sono stati premiati. Con la somma investita dall'upi negli ultimi tre anni non ci aspettavamo dei risultati così importanti.

Come spiega il notevole incremento registrato? Sono diversi i fattori a cui va attribuito, ma è impossibile scoprire quale sia stata la ragione esatta dell'aumento così consistente della quota d'uso del casco. Posso solo dire che la campagna dell'upi ha sicuramente contribuito a sviluppare questa tendenza.

Può elencare qualche fattore concreto? Da un lato c'è sicuramente l'esigenza sempre più pressante di una maggiore sicurezza sulla neve. La gente ha la sensazione che oggi sulle piste si sfrecci a velocità troppo elevate, che sciare è diventato pericoloso e che dunque bisogna proteggersi. Il casco è l'elemento centrale della protezione, poiché le lesioni alla testa spesso sono irreversibili rispetto a quelle rimediate a braccia o gambe.

C'è dell'altro? Sì. Oggi non c'è più motivo di non indossare il casco sulle piste. Una volta posato sul capo, gli sciatori si rendono conto che è comodo, stabile, trattiene gli occhiali, che la testa rimane al caldo e che l'udito non subisce alcun tipo di alterazione. I caschi oggi sono diventati degli accessori di moda. Se le signore accettano di rovinarsi l'acconciatura sotto un berretto, possono benissimo indossare anche un casco.

Dunque «il fattore moda» è determinante... Certamente, si tratta di un aspetto fondamentale. Se tutti indossano un casco e lo fanno anche i modelli che passano alla televisione gli argomenti a sfavore si riducono. E per diventare un esempio per i bambini, è molto importante che anche gli adulti se lo mettano.

Lei è convinto dell'efficacia del casco per chi pratica sport sulla neve. Non crede comunque che con la testa protetta le persone mutino il loro atteggiamento sulle piste aumentando così il rischio di subire delle lesioni, se non alla testa, altrove? Sì, sono assolutamente certo dell'efficacia del casco. È vero, il casco protegge la testa ma non il resto del corpo. Degli studi hanno però dimostrato che chi indossa il casco non modifica il suo modo di sciare, ciò significa che sulle piste non si corrono dei rischi più importanti.

► Othmar Brügger lavora come collaboratore scientifico in seno alla divisione «Ricerca» dell'upi. Contatto: o.bruegger@bfu.ch

