

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 11 (2009)  
**Heft:** 5  
  
**Artikel:** Rischio zero  
**Autor:** Innocente, Lucia / Sala, Paolo / Sbragi, Antonella  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001265>

### **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>**

# Rischio zero

La palestra è un luogo che richiede attenzione. La sicurezza passa attraverso la cura dei dettagli, dall'allacciatura delle scarpe all'assenza di chewing gum.

Lucia Innocente, Paolo Sala, Antonella Sbragi

**L**a sicurezza si acquisisce attraverso la prevenzione e la costruzione di atteggiamenti efficaci e duraturi. La capacità di mettere in atto in modo autonomo comportamenti funzionali alla sicurezza abbassa sensibilmente l'indice di probabilità di infortunio.

Un'attività motoria condotta bene richiede un'attenta programmazione che rispetti i livelli di apprendimento e di capacità. A volte nei giochi, nelle competizioni, l'entusiasmo può compromettere la propria sicurezza e quella degli altri. Nei giochi col pallone è necessario riconoscere che lo spazio della palestra non è quello di un campo all'aperto; un attrezzo o una lampada del soffitto, colpiti con violenza, possono causare seri problemi.

## Scuola primaria

### Attrezzi sicuri



**Come?** Disporre oggetti e attrezzi su tutto lo spazio della palestra; sperimentarne tutti i possibili utilizzi con l'obiettivo di evitare che essi siano pericolosi. Gli ostacoli, ad esempio, sono costruiti in modo da ribaltarsi in caso di errore, ma deve essere rispettata la direzione di corsa. Le bacchette possono essere utilizzate per afferrare altri oggetti e così via.

**Perché?** Conoscere le caratteristiche e le modalità di uso in sicurezza delle attrezzature.

### Affrontare il buio

**Come?** Ideare un percorso motorio che preveda dei brevi passaggi attraverso un tunnel che può essere creato, ad esempio, con piccoli ostacoli coperti da tappetini.

**Perché?** Imparare a gestire l'emozione e la paura.

### Le buone regole in palestra

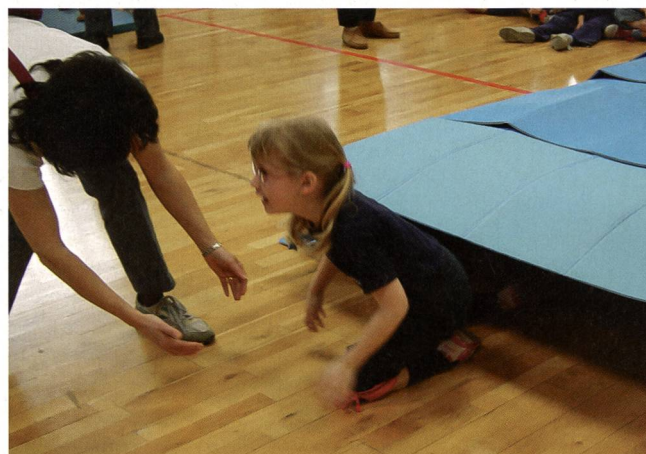
1. L'alunno porta il materiale pulito per la palestra in una sacca: scarpe da ginnastica, calzini di spugna, maglietta di cotone e non si masticano chewing gum o caramelle.
2. L'alunno aspetta in classe l'insegnante, percorre il tragitto dalla propria aula alla palestra e viceversa in modo educato e senza disturbare.
3. L'alunno si cambia in spogliatoio in cinque minuti, ripone in ordine i suoi vestiti, usa il bagno e si presenta in palestra.
4. L'alunno porta una giustificazione scritta dal genitore se non può partecipare all'attività pratica, avvisa l'insegnante se ci sono problemi di salute.
5. L'alunno non dimentica il materiale; se succede l'insegnante avvisa i genitori tramite diario, libretto e colloquio.
6. In caso di infortunio l'alunno avvisa sempre l'insegnante che applica il primo soccorso e comunica alla segreteria di attivare l'assicurazione stipulata dalla scuola.
7. L'alunno che non può partecipare all'attività pratica per più tempo deve richiedere un esonero presentando richiesta e un certificato medico in segreteria.
8. L'alunno usa gli attrezzi della palestra in modo responsabile e li ripone sempre al proprio posto.
9. L'alunno ascolta la spiegazione, guarda la dimostrazione, se non ha capito chiede e poi passa all'azione.
10. L'alunno è leale, rispetta gli altri, sa vincere e sa perdere e si impegna sempre per migliorarsi.

### La pesca

**Come?** Disporre due squadre in due campi. Ogni squadra, all'interno del proprio campo, ha un laghetto (materassini blu) dentro il quale si trovano 30/40 pesciolini (appoggi). Al via, tutti i componenti delle due squadre in contemporanea vanno a «pescare» un pesciolino nel laghetto degli avversari e lo appoggiano nel proprio lago.

**Perché?** Imparare a correre senza scontrarsi e senza toccarsi.

**Varianti:** quattro gruppi in fila ai quattro angoli di uno spazio quadrato. Quattro palloni uno ad ogni capofila. Correre tutti e quattro in contemporanea per portare il pallone alla fila opposta in diagonale.



### I più grandi aiutano

**Come?** Camminare sulla trave con l'aiuto di un compagno più grande, ad esempio alcuni allievi delle scuole medie.

**Perché?** Accrescere il senso di sicurezza nel gruppo, facilitare il rapporto fisico di fiducia coi compagni.



### Scuola primaria

#### Conoscenze

- Conoscere gli attrezzi e la loro collocazione.
- Conoscere corrette modalità esecutive per la prevenzione degli infortuni nei vari ambienti di vita.

**Abilità:** essere in grado di utilizzare in modo sicuro per sé e per i compagni, spazi e attrezzature.

A cura di Lucia Innocente.

Contatto: [l.innocente@fastwebnet.it](mailto:l.innocente@fastwebnet.it)

## Scuola secondaria di 1° grado

### Il serpente

**Come?** Allineare i ragazzi in fila su una linea di riferimento, meglio se in ordine crescente di altezza e caratteristiche fisiche, privilegiando all'inizio fila i meno dotati o i portatori di handicap medio lievi che saranno così a diretto contatto con l'insegnante. In chiusura si posiziona il ragazzo/a più spigliato con il compito di chiudere la fila, chiudere le porte in attraversamento e verificare la compattezza o l'assenza di qualcuno nel gruppo. La fila sarà posizionata con il contatto della mano destra sulla spalla destra del compagno davanti e si eserciterà in varie evoluzioni su percorsi predeterminati, sulle scale, in passaggi stretti, con rapidi momenti d'incontro dopo aver «rotto» la formazione, essere ritornati nei banchi o in «ordine sparso». Alcune simulazioni possono essere incrementate dalla variabile tempo, introducendo il cronometraggio per verificare i miglioramenti apportati.

**Perché?** Acquisire i fondamenti tecnici necessari per una corretta esecuzione dell'evacuazione in sicurezza e in velocità dall'edificio.

### Trasporto

**Come?** Due ragazzi, meglio se omologhi in peso e altezza con un terzo che verrà trasportato, incrociano in posizione frontale tra di loro gli avambracci per costruire una sedia quadrata formata posizionando i palmi delle mani in corrispondenza dei gomiti. Prima per brevi tratti e poi in «situazione» (scale, tappetoni, passaggi disagiati come porte e strettoie), si allenano a turno al trasporto seduto del terzo che si assicura alle spalle dei primi due. Si può proporre in forma ludica anche una gimcana o prova a tempo con facili ostacoli da superare senza penalità.

**Perché?** Allenare il gruppo ad un'autosufficienza in situazioni disagiate.

## Scappa giù

**Come?** Dopo una verifica della compatibilità dei ragazzi con problemi di vertigini, trattamenti farmacologici particolari (antiepilettici, sedativi, ...), utilizzando il quadro svedese, iniziare a risalirlo e a scenderlo come una normale scala a pioli. In un primo tempo può essere inclinato con la frapposizione di distanziali al muro o la tenuta di due addetti, per facilitare il compito anche ai meno predisposti. Successivamente, si imposta l'arrampicata laterale del quadro (stile pertica), con l'indubbio vantaggio di utilizzare i gradi per l'appoggio del tallone della gamba avanti in modo da facilitare anche gli allievi sovrappeso o i deficitari di forza negli arti superiori a raggiungere posizioni rialzate. La discesa viene effettuata in tecnica di sicurezza con gli arti inferiori in tenuta e scivolo graduale e le mani in presa alternata per graduare la velocità di movimento ed evitare attriti ed abrasioni.

**Perché?** Esercitare tecniche che permettano di mettersi in salvo.

A cura di Paolo Sala.  
Contatto paulo.sala@libero.it

## Scuola secondaria di 1° grado

### Conoscenze

- Conoscere le norme fondamentali di prevenzione degli infortuni legati all'attività fisica.
- Conoscere le regole di prevenzione e attuazione della sicurezza personale a scuola, in casa, in ambienti esterni.

### Abilità

- Ai fini della sicurezza, utilizzare in modo responsabile spazi, attrezzature, sia individualmente, sia in gruppo.
- Mettere in atto, in modo autonomo, comportamenti funzionali alla sicurezza nei vari ambienti di vita.

## Scuola secondaria di 2° grado

### Scoprire la palestra

**Come?** Progettare e realizzare una caccia al tesoro, utilizzando gli attrezzi e tutti gli spazi disponibili. Nascondere una serie di indizi scritti su carta in posti prestabiliti, scoprirli uno dopo l'altro e giungere quindi al «tesoro», cioè all'obiettivo prestabilito.

**Perché?** Prendere confidenza con la palestra, memorizzare le vie di fuga, avvicinarsi alla postazione telefonica, scoprire i numeri di emergenza.

### Presentiamoci

**Come?** Disposti in cerchio, ogni allievo si presenta con gesti e parole. Utilizzare un sacchetto di fagioli (beanbags) da lanciare al compagno successivo che a sua volta si presenterà al gruppo.

**Varianti:** in cerchio, ogni allievo ha un sacchetto di fagioli; stabilito da chi si riceve e a chi si lancia, mettere contemporaneamente in gioco tutti i sacchetti senza farli cadere o scontrarsi l'un l'altro.

**Perché?** Imparare a conoscersi e rendere note le eventuali difficoltà personali.

### Zaino sì, zaino no

**Come?** A coppie: un compagno indossa lo zaino, utilizzando entrambe le bretelle; l'altro ne controlla la regolazione, osserva che la parte inferiore dello zainetto non oltrepassi la linea delle anche, che non si incurvi la schiena e se possibile si serve della cintura di fissaggio addominale per far aderire lo zaino alla schiena.

**Varianti:** Eseguire il riempimento dello zaino in modo che la distribuzione del peso sia ottimale e possibilmente compatta così che non si sposti con il movimento. Per evitare un accumulo del peso verso il basso riporre i libri più pesanti vicino allo schienale e disporre quelli più leggeri e i quaderni verso l'esterno. Indossare lo zaino piegando le ginocchia e non la schiena, ad esempio, appoggiandolo su un banco o su un tavolo.

**Perché?** Imparare ad indossare lo zaino nel modo corretto per evitare piccoli traumi alla schiena.

### Con le scarpe allacciate

**Come?** Camminare, correre, saltare a piedi nudi. Ripetere le stesse esercitazioni indossando le calze e poi con le scarpe dapprima slacciate e poi allacciate.

**Varianti?** Costatare che le scarpe da ginnastica slacciate comportano un'andatura strascicante; osservare che certi tipi

di calze, ad esempio quelle sintetiche, sono particolarmente scivolose. Introdurre il tema distorsioni, lussazioni, fratture: definizione, aspetti concettuali, pericoli correlati, primo soccorso.

**Perché?** Migliorare la percezione propriocettiva, testare il proprio equilibrio e i diversi adattamenti al suolo.



### Il pegno

**Come?** Creare un percorso con alcune stazioni: ad esempio, tiro a canestro, traslocazione sulla trave, palleggio contro il muro, salti con la funicella, ecc. Ad ogni stazione saranno assegnati dei punti, ma per poter accedere occorrerà consegnare un oggetto personale come fermacapelli e cerchietti; forcine od elastici, ma anche braccialetti e collanine.

**Varianti:** illustrare ferite, emorragie, corpi estranei.

**Perché?** Conoscere i rischi di certi oggetti personali.

### Giocare con il pavimento

**Come?** Sperimentare alcune tecniche di caduta. Secondo la tecnica Graham, l'azione verso terra parte dall'impulso prodotto dalla contrazione centrale. La caduta è il risultato di una perdita di equilibrio, ma quando si sta per cadere entra in funzione un meccanismo di difesa in cui il corpo, tentando di tornare indietro per recuperare l'assetto, rimane in sospensione e si mantiene momentaneamente fuori equilibrio.

**Perché?** Imparare a cadere senza farsi male e a rialzarsi con il minimo sforzo.

### Mantenere la calma

**Come?** In piedi, braccia tese avanti, spingere con le mani come se davanti ci fosse una parete. Ascoltare i muscoli in tensione e dopo circa un minuto, far cadere lentamente le braccia lungo i fianchi. Si sentiranno rilassate e calde. Memorizzare la sensazione per associarla alla calma necessaria nel momento del bisogno.

**Varianti?** In piedi, braccia lungo i fianchi, chiudere fortemente i pugni per due o tre volte. Si avvertirà tensione quando sono chiusi, rilassamento e calore quando si aprono. Respirare profondamente, pensando a situazioni serene e di rilassamento.

**Perché?** Imparare, in situazione d'emergenza, a mantenere la calma, osservare bene, riflettere e agire con tempestività ed efficacia.

### Le funzioni vitali

**Come?** Sperimentare i tre momenti utili ad accertare e valutare le funzioni vitali.

A: valutazione dello stato di coscienza. Richiamare verbalmente ad alta voce l'infortunato, scuoterlo delicatamente.

B: valutazione della presenza di attività respiratoria: «guardo, ascolto, sento». Guardare il torace, per verificare la presenza dei movimenti respiratori; ascoltare il rumore dell'aria che esce dalla bocca, avvicinando il proprio orecchio al volto; sentire il flusso dell'aria che esce dalla bocca o dal naso avvicinando la propria guancia al volto.

C: valutazione della presenza di attività cardiocircolatoria: verificare il battito. La presenza del polso carotideo deve essere ricercata per 10 secondi.

**Perché?** La sequenza delle procedure di BLS (Basic Life Support) consiste in una serie di azioni alternate a fasi di valutazione. Ogni valutazione ed ogni azione va eseguita nella corretta sequenza e nella corretta modalità.



## Scuola secondaria di 2° grado

### Conoscenze

- Conoscere i principi fondamentali di prevenzione e attuazione della sicurezza personale in palestra, a scuola e negli spazi aperti.
- Conoscere le norme di prevenzione e gli elementi fondamentali del primo soccorso.

### Abilità

- Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti.
- Applicare le norme di prevenzione per la sicurezza e gli elementi fondamentali del primo soccorso.

A cura di Antonella Sbragi.

Contatto: [info@sbragiantonella.it](mailto:info@sbragiantonella.it)

BEMER 3000

SUPPLIER OF

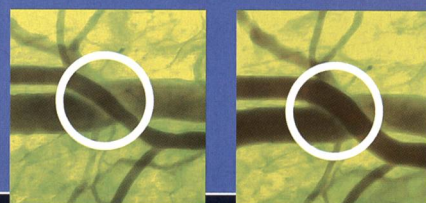


WWW.BEMERGROUP.COM

# PLUS DE FORCE ET D'ÉNERGIE.

:: Au top dans le sport  
de haut niveau.

IMAGES :: Vasomotricité  
des vaisseaux sanguins.



La thérapie BEMER, unique en son genre au niveau mondial et patentée, soutient des processus physiologiques importants dans le corps humain et fortifie donc les forces d'autoguérison. Utilisée en soutien, elle augmente la microcirculation, améliore la fluidité sanguine et aide à mieux approvisionner les cellules musculaires en oxygène et nutriments. Des atouts qui persuadent en premier lieu dans le sport de haut niveau. C'est pour cela que la popularité du BEMER augmente de jour en jour dans les milieux sportifs.

Nouvelle thérapie de régulation!  
Validée scientifiquement.  
Breveté dans le monde entier!

UNIQUE AU  
MONDE!

BEMER Medizintechnik Anstalt  
Schliessa 12 // FL-9495 Triesen

WHAT COUNTS IS THE EFFECT.

**BEMER**<sup>®</sup>  
3000



### CD – Musica e movimento: giochi di movimento per bambini

Spesso il bambino si mette a ballare non appena sente un brano musicale. La musica lo incita a dare libero sfogo alla voglia di muoversi stimolando la sua motricità, rassodando muscolatura e postura. Il nostro doppio CD (da 5 a 8 anni e da 7 a 10 anni) si propone di sfruttare questa sua propensione. Le melodie composte specificamente allo scopo incitano il bambino a dar vita alla sua immaginazione, alla sua creatività e ad esprimere le sue sensazioni. I giochi pongono l'accento sulla gioia di muoversi ed essere attivi e sulla fantasia e l'espressività.

**Ordinazioni:** tramite il tagliando a lato.



### CD – Musica e movimento: imitazione di movimenti per bambini

Il nostro CD si propone di sfruttare la naturale propensione del bambino a muoversi. I testi, semplici e chiari, sono particolarmente adeguati per un laboratorio di musica e movimento e offrono una vasta gamma d'applicazioni. Le strofe che accompagnano la gestualità stimolano la voglia di muoversi e la concentrazione. Indubbiamente esiste una stretta interazione tra percezione sonora, corpo e movimento. Il connubio di musica e movimento offre numerosi sbocchi: divertimento, attività fisica e sviluppo mentale. È un mezzo ideale per affinare le capacità condizionali e coordinative come pure per promuovere lo spirito di gruppo.

**Ordinazioni:** tramite il tagliando a lato.



### Vistawell – Step Vista «Challenge»

Questo attrezzo stabile e vantaggioso (86 x 30 cm), con altezza regolabile a 15, 20 o 25 cm, è composto di elementi incastonabili che permettono di spostarlo facilmente. Consente di eseguire un gran numero di esercizi volti a migliorare e a mantenere le condizioni fisiche, nonché ad aumentare la capacità aerobica (miglior resistenza). Approfittate subito dell'offerta riservata ai lettori di «mobile».

**Ordinazioni:** spedire il tagliando a lato. Della fornitura e della fatturazione si occupa la ditta VISTAWELL SA, 2014 Bôle, tel. 032 841 42 52, fax 032 841 42 87, e-mail: office@vistawell.ch

### CD – Musica e movimento: giochi di movimento per bambini (doppio CD)

- ☐ membri mobileclub Fr. 28.– (IVA inclusa) + Fr. 8.– di spese di spedizione
  - ☐ non membri Fr. 35.– (IVA inclusa) + Fr. 8.– di spese di spedizione
- L'offerta è valida fino al 31 dicembre 2009.

### CD – Musica e movimento: imitazione di movimenti per bambini

- ☐ membri mobileclub Fr. 20.– (IVA inclusa) + Fr. 8.– di spese di spedizione
  - ☐ non membri Fr. 25.– (IVA inclusa) + Fr. 8.– di spese di spedizione
- L'offerta è valida fino al 31 dicembre 2009.

### Vistawell – Step Vista «Challenge»

- ☐ membri mobileclub Fr. 82.55 invece di 127.– (IVA inclusa) + Fr. 9.– di spese di spedizione (per uno step)
- ☐ non membri Fr. 95.25 (IVA inclusa) + Fr. 9.– di spese di spedizione (per uno step)

### Abbonamento «mobile»

- ☐ Desidero un abbonamento annuale a «mobile»  
(Svizzera: Fr. 42.– / Italia: € 36.–)
- ☐ Desidero un abbonamento di prova (3 numeri per Fr. 15.– / € 14.–)

Cognome, Nome

---

Indirizzo

---

CAP/Località

---

Telefono

---

E-mail

---

Data e firma

---

**Da inviare per posta o per fax a:**  
**Redazione «mobile», UFSP, CH-2532 Macolin**  
**Fax: +41(0)323276478**  
**www.mobile-sport.ch**



**Traumeel®**

Per la cura di distorsioni,  
lussazioni, contusioni.

**L'alternativa  
omeopatica  
moderna.**



Rivolgersi allo specialista o leggere il foglietto illustrativo. Disponibile in farmacia o in drogheria. ebi-pharm ag - 3038 Kirchindach.

**Coraggio, partecipate!**



**42. ENGADIN  
SKIMARATHON**

**Data:** 14 marzo 2010  
**Tracciato:** Maloja – Zuoz / S-chanf  
**Distanza:** 42 km

**ENGADIN SKIMARATHON  
3. Halbmarathon**

**Data:** 14 marzo 2010  
**Tracciato:** Maloja – Pontresina  
**Distanza:** 21 km

I nati nel 1994 / 1995 possono  
partecipare gratuitamente!

**ENGADIN SKIMARATHON  
11. Frauenlauf**

**Data:** 7 marzo 2010  
**Tracciato:** Samedan – S-chanf  
**Distanza:** 17 km

Convinci due amiche a partecipare  
e tu partecipi gratuitamente!

Informazioni & registrazione:

[www.engadin-skimarathon.ch](http://www.engadin-skimarathon.ch), Tel. +41 (0)81 850 55 55



## Il n. 1 nei pavimenti sportivi indoor

I pavimenti sportivi indoor con il marchio Floor-  
tec, denominati Gym, Multi, Swing e Vario-  
Floor, soddisfano da un decennio le esigenze  
di ogni disciplina sportiva e di ogni cliente.

Gli sportivi e i proprietari di impianti sportivi  
apprezzano il comfort sia dei pavimenti a strati  
in poliuretano sia di quelli in parquet. Essi of-  
frono una buona protezione in caso di caduta,  
sono molto resistenti e richiedono un minimo  
di manutenzione.

**SALUTE  
SPORT  
GIOCO**

**FLOOR  
TEC**

**Floortec SA, Kriens**

Schachenstrasse 15a, 6010 Kriens  
Tel. 041 329 16 30, [kriens@floortec.ch](mailto:kriens@floortec.ch)

**Floortec SA, Mühlethurnen**

Bächelmatt 4, 3127 Mühlethurnen  
Tel. 031 809 36 86, [m.wenger@floortec.ch](mailto:m.wenger@floortec.ch)

**Floortec SA, Aarburg**

Christelirain 2, 4663 Aarburg  
Tel. 062 791 12 63, [r.bechtold@floortec.ch](mailto:r.bechtold@floortec.ch)

**[www.floortec.ch](http://www.floortec.ch)**

# Ice - Cream



[www.airboard.com](http://www.airboard.com)

airboard®

