

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: 4

Artikel: Da monitor a professionista della prevenzione

Autor: Bürki, Reto

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001169>

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>



Da monitor a professionista della prevenzione

Le esigenze legate alla sicurezza degli adulti che praticano sport sono molteplici e variano a seconda dell'età, del sesso e della disciplina praticata. L'upi sta elaborando un opuscolo che ha come obiettivo di approfondire le cause degli infortuni sportivi e che farà parte del manuale didattico centrale.

Reto Bürki; foto: Daniel Käsermann, Ueli Känzig



L'analisi degli infortuni sportivi e delle cause degli incidenti che si verificano durante l'attività sportiva è un primo passo in vista dell'adozione di misure efficaci per evitare il sopraggiungere di tali episodi. Perciò è importante definire, come base, le esigenze legate alla sicurezza di ogni singolo sportivo. A causa dell'eterogeneità delle persone che praticano sport, a livello di prevenzione degli infortuni si distinguono due gruppi: le persone non allenate che ricominciano a praticare sport dopo un lungo periodo di inattività e gli sportivi a vita.

Riconoscere e prevenire

Chi pratica sport in età adulta è una persona matura e responsabile che, di regola, è in grado di valutare i propri limiti per quanto concerne le sue prestazioni sportive. Tuttavia, a causa dell'ignoranza, della pressione del gruppo o di determinate condizioni di gara possono verificarsi delle situazioni che potrebbero sfociare in incidenti. I monitori di gruppi di adulti devono saperle riconoscere e prevenire, possibilmente evitando di limitare il divertimento dei partecipanti.

Per farlo, chi si occupa di persone che ricominciano a praticare sport dopo un lungo periodo d'inattività può ricorrere a un catalogo di domande, alcune delle quali trattano aspetti



quali la correttezza dell'autovalutazione rispetto alle competenze disponibili, l'esistenza di un equipaggiamento di protezione adatto o l'assenza di possibili condizioni tecnico-sportive. In questo contesto Fränk Hofer, responsabile del settore sport all'upi, ritiene l'autovalutazione un fattore determinante. «Quando una persona riprende a fare sport dopo tanto tempo deve sapere che dal momento in cui aveva cessato ogni attività sportiva al momento in cui la riprende molte cose possono essere cambiate. Perciò è essenziale conoscere esattamente le capacità e le competenze personali attuali.» Per i monitori, aggiunge Hofer, è altrettanto importante raccogliere informazioni sulle condizioni di salute ed emotive dei partecipanti. «L'uso di medicamenti o la presenza di allergie sono informazioni capitali.» Per quanto concerne invece gli sportivi a vita altri aspetti sono da tenere in considerazione, fra cui le situazioni che potrebbero portare a sopravvalutare o a sottovalutare le proprie capacità o una possibile pressione del gruppo che, a sua volta, potrebbe influire sull'autovalutazione.

L'incolinità prima di tutto

Ma a cosa servono concretamente questi accorgimenti preventivi? In sostanza, l'upi desidera che chi aderisce a delle offerte di movimento e di attività sportive non subisca alcun danno fisico o pregiudizio. L'obiettivo principale è di riuscire a garantire l'incolinità di

tutti i partecipanti. Per poter misurare meglio i rischi all'interno del proprio gruppo sportivo, l'upi consiglia di procedere a una breve analisi composta di tre domande: come possiamo proteggerci dagli infortuni? Cosa bisogna evitare a tutti i costi? Quali misure, regole e direttive sulla sicurezza vanno assolutamente osservate?

Queste tre domande, per Fränk Hofer, sono fondamentali perché consentono di adottare un comportamento preventivo. «I monitori di sport per gli adulti dovrebbero sempre porsele durante la preparazione dell'attività sportiva e non temerne le risposte.» Si raccomanda di elencare le misure che potrebbero evitare l'insorgere di infortuni nella propria attività o ridurre le conseguenze di questi ultimi. Dopodiché questi provvedimenti vanno introdotti consapevolmente e progressivamente sia nella pianificazione sia nella parte pratica.

La Safety Card dell'upi è uno strumento utile che può essere impiegato per sviluppare un dispositivo di sicurezza (v. riquadro). «Questa Safety Card – presentata in una veste grafica molto attrattiva – è un riassunto di tutti i progetti di cui ci occupiamo in ambito di prevenzione», spiega Hofer presentando anche un esempio. «Grazie a questo strumento i monitori sono in grado in ogni momento di rilevare in modo strutturato lo stato d'animo e la sicurezza nel proprio gruppo e, all'occorrenza, di ricorrere alle misure necessarie per procedere a dei cambiamenti.»

Ridurre al minimo il rischio di infortuni

L'azione preventiva passa attraverso la consapevolezza che nello sport un incidente può capitare in ogni momento. L'upi cerca di ridurre al minimo questo rischio, il cosiddetto rischio residuo. Un esempio: mentre si scia può capitare di cadere nella neve polverosa. Ciononostante, se prima di iniziare lo sciatore aveva eseguito un riscaldamento e se indossa un equipaggiamento intatto il rischio di rimediare un infortunio è già considerevolmente ridotto. Inoltre, se il gruppo è organizzato in modo tale da poter aiutare in qualsiasi momento il compagno a terra diminuisce anche la probabilità di correre il rischio residuo. Nel migliore dei casi, questo significa che le cadute provocano conseguenze di poca importanza, ovvero delle lesioni che rientrano nella normalità di chi fa movimento e sport.

Delle spiegazioni tecniche sul rischio di infortuni e un clima di apprendimento basato sulla cooperazione possono indurre i partecipanti adulti a dar prova di responsabilità individuale e anche nei confronti di terzi e, nel contempo, accrescere la sicurezza.

Favorire la comprensione

Una prevenzione degli infortuni efficace può essere attuata sia a livello di persone che praticano sport, di monitori, di ambiente, di materiale e di regolamenti e direttive in vigore. Perciò i responsabili di gruppi di sportivi devono promuovere la comprensione nei confronti della prevenzione, utilizzando al meglio premesse personali come la cooperazione e la solidarietà. ■

www.upi.ch

Fonte:

Thüler H., Firmin, F.: *Sicher unterrichten – Sicherheit und Unfallprävention im Erwachsenensport. Testo di base per l'opuscolo «Sicherheit im KLM Erwachsenensport»*. upi, Berna, 2010.



Da sapere

Il principio regolatore con la Safety Card dell'upi



La Safety Card dell'upi è uno strumento utile che può essere utilizzato per sviluppare un dispositivo di sicurezza. È utilizzata «prima», «durante» e «dopo» l'attività sportiva in sintonia con i metodi della formazione per adulti specifici a ogni disciplina sportiva. Grazie alla Safety Card si può individuare in quale zona a rischio si trovano un'attività sportiva o di movimento e i suoi partecipanti.

Il settore verde significa, analogamente a un semaforo, che è tutto a posto e che il gruppo di sciatori, ad esempio, può continuare la sua discesa. Il verde corrisponde alla «zona comfort» in cui tutto si svolge in modo impeccabile e sicuro e i rischi sono classificati come «bassi» e «sotto controllo». I partecipanti si sentono sicuri e ben orientati nel campo d'azione in cui praticano il loro sport.

Il settore arancione copre «la zona di apprendimento» in cui un'attività o una parte di essa non si svolge più «con facilità e calma». I partecipanti sono incoraggiati (in modo controllato), si esce dalla zona comfort ed entra in scena un determinato rischio (calcolato) legato all'apprendimento considerato «moderato» o «gestibile»: gli sciatori possono continuare a sciare. A questo

punto i partecipanti hanno però superato i limiti del campo d'azione sicuro, hanno osato fare, provare e vivere qualcosa di nuovo. Studiano ampliato il loro repertorio di azioni sportive e aspirano a una maggiore libertà, ma sotto la loro responsabilità. Il «rosso» è il settore da evitare. Dopo aver valutato la situazione creatasi si sconsiglia di continuare sulla via intrapresa. Questo settore è descritto anche come «zona panico», in cui si corre un rischio potenziale (troppo) elevato e non più controllabile. La linea che separa la sicurezza e la libertà nel processo di apprendimento è oltrepassata e il monitor non è più in grado di assumere la responsabilità principale per il gruppo.

I passaggi all'interno di questo principio regolatore sono fluidi e si basano sulla valutazione personale della sicurezza (Safety-Scala). Sia durante la pianificazione delle offerte che durante l'esecuzione e la valutazione sulla Safety-Scala arancione-rossa sono analizzati tre fattori d'influenza:

- **Dintorni/ambiente:** tempo, natura, scelta delle strade, impianto sportivo, infrastruttura, attrezzi sportivi, attrezzi ludici, materiale, equipaggiamento, direttive, leggi, norme, prescrizioni, regole, regole di gioco, ecc.
- **Partecipanti:** numero, aspettative, motivazione, stato dei bisogni, capacità di prestazione, esperienze vissute, sesso, età, conoscenze o competenze particolari nello sport e nei rapporti sociali, comportamenti a rischio personali, altri presupposti importanti per noi come interventi nocivi, malattie, danni, ecc.
- **Monitori:** posizione o conoscenza sul tema, motivazione, punti forti e deboli, richieste particolari, situazione emotiva attuale, comportamenti a rischio individuali, formazione, esperienza, metodo d'insegnamento/metodica preferiti, ecc.