

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 5 (2003)  
**Heft:** 1  
  
**Rubrik:** upi

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 29.03.2025

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





### Una lista di controllo in materia di sicurezza

Il risk management nello sport ha lo scopo di ridurre gli infortuni – sia in gara che in allenamento – e di limitarne le conseguenze dannose. Allo scopo si ricorre a misure di sicurezza prima, durante e dopo l'incidente, riferite a atleta, ambiente circostante ed energia. Per ogni disciplina sportiva si dovrebbe fare una lista delle varie attività ed enucleare il rischio che esse nascondono; se lo si giudica troppo elevato vanno prese le misure del caso.

#### Prima dell'incidente, per evitarlo:

- I partecipanti all'attività dispongono delle caratteristiche fisiche adatte allo sport (forza, resistenza, mobilità, coordinazione)?
- L'ambiente circostante presenta caratteristiche di sicurezza sufficienti allo scopo (impianto sportivo, attrezzi)?
- Anche l'ambiente sociale ha effetti positivi sul rischio di incidenti (niente pressioni, limitate aspettative durante la gara)?
- Come ridurre energie inadeguate (velocità, altezza di caduta)?

#### Durante l'attività, per ridurre le conseguenze:

- È possibile assorbire energie inadeguate (protezioni personali, tecnica di caduta interiorizzata, tappetini, rivestimenti per ostacoli sporgenti, reti di protezione)?
- Si può ridurre con un allenamento mirato la tendenza a farsi male?

#### Dopo l'incidente, per ridurre le conseguenze:

- Sono conosciute le prime misure d'intervento ed è disponibile il materiale adatto?
- È garantito l'intervento specializzato in tempo ridotto (materiale sanitario, medico presente sul posto, allarme, trasporto)?

### «mobile» e upi: insieme per la sicurezza

A partire dal primo gennaio 2003 l'Ufficio per la prevenzione degli infortuni upi diventa coeditore della rivista «mobile», dove trova una eccellente piattaforma per pubblicizzare le proprie esigenze nel campo dello sport. Nell'attività fisica e sportiva il giovane cerca opportunità ulteriori di espressione e di realizzazione, cerca di superare i propri limiti e vuole vivere esperienze di gruppo. I giovani fra i 10 ed i 20 anni nella pratica sportiva presentano un rischio accresciuto d'incidenti rispetto alle altre classi d'età. È da tale considerazione che vorremmo prendere le mosse per contribuire a fare in modo che il

giovane possa svolgere sport non solo sul momento, ma anche negli anni a venire, con gioia e senza rovinarsi la salute.

Se i docenti riescono a far vivere nell'ambito dello sport scolastico il piacere ma anche il controllo del rischio, portano un notevole contributo alla prevenzione degli infortuni, ben oltre l'orario scolastico. Agli allenatori ed ai monitori attivi nell'ambito delle società sportive incombe poi il compito di insegnare ai giovani come praticare le varie discipline contenendo i rischi.

Il nostro intento è quello di offrire ai lettori di «mobile» un contributo in tal senso in

questa loro interessante e complessa attività, in stretta collaborazione con i due editori istituzionali di «mobile» e con la redazione. Attendo con gioia l'inizio di questa nuova ed interessante forma di collaborazione con l'Ufficio federale dello sport e con l'Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola, al motto dell'upi: più divertimento in sicurezza.

Peter Hehlen  
Direttore upi

