

Prevenzione degli infortuni e lesioni da sport



I monitori e le monitorici G+S devono conoscere le basi della prevenzione delle lesioni e degli infortuni. Grazie alle competenze acquisite, sanno quali misure di primo soccorso devono adottare se durante l'attività G+S si verifica una lesione nonostante un'attenta pianificazione, decisioni prudenti e un comportamento responsabile. I monitori G+S si informano sulla necessità di conseguire un corso di primo soccorso o un corso BLS-DAE per dirigere un'attività G+S nella propria disciplina sportiva.

Come prevenire le lesioni

Dirigere un gruppo in modo sicuro ed efficiente – la condizione essenziale per un'attività sicura

Per **identificare e valutare in modo realistico** i pericoli durante l'attività è essenziale una **buona pianificazione**, una capacità di anticipazione e un'osservazione meticolosa. Cosa sono i fattori di rischio? Se sussiste una certa probabilità che si verifichi un infortunio grave, vanno adottate misure mirate per ridurre il rischio residuo. Per guidare un gruppo in modo sicuro ed efficiente è indispensabile identificare e valutare i rischi e adottare le necessarie misure di sicurezza. Per svolgere delle attività sportive sicure ed efficienti servono sempre **regole chiare** che devono essere comunicate ai partecipanti in modo semplice ed efficace.

L'importanza di una buona condizione fisica generale

Qualsiasi forma di allenamento sportivo che migliora la resistenza, la forza, la mobilità/stabilità e la coordinazione aumenta la resistenza dell'organismo e quindi riduce il rischio di lesioni. Una condizione fisica resistente previene l'affaticamento, mentre una muscolatura robusta stabilizza le articolazioni e consente di compensare eventuali disattenzioni durante lo sport.

Equipaggiamento

L'equipaggiamento, intatto, adeguato alla disciplina sportiva e alle condizioni meteo, è utilizzato correttamente in tutte le attività. Per alcune discipline sportive l'equipaggiamento di protezione è un imperativo indispensabile. L'abbigliamento e l'equipaggiamento adatti alla disciplina sportiva riducono notevolmente il carico sul corpo.

Focalizzarsi e attivarsi

Per prepararsi all'attività imminente, bisogna attivare corpo e mente, mobilitare le articolazioni e stimolare il sistema neuromuscolare. Gli strumenti a tal fine sono: sintonizzazione mentale, forme di abilità ludiche, esercizi dinamici di stabilità e motricità così come esercizi di rafforzamento per i gruppi muscolari particolarmente sollecitati durante l'attività.

Adeguare il carico

Compiti avvincenti e mirati in funzione della capacità di resistenza individuale dei partecipanti consentono di aumentare gradualmente il volume e l'intensità dell'allenamento. Si raccomanda di variare sempre gli esercizi e i compiti e assicurarsi che i movimenti siano eseguiti correttamente.

→ Prevenzione degli infortuni



→ Dirigere un gruppo in modo sicuro ed efficiente

«Consulta il promemoria sulla prevenzione degli infortuni della tua disciplina sportiva per ridurre al minimo gli infortuni.»

→ Promemoria sulla prevenzione degli infortuni



«Durante tutta l'attività sei responsabile per il tuo gruppo. Nel caso di un imprevisto reagisci rapidamente, in maniera adeguata e coerente.»



→ La sicurezza in G+S





«Chiedi ai titolari dell'autorità parentale dei partecipanti di compilare e firmare la scheda dei dati personali specialmente per i campi G+S.»

→ Scheda dei
dati personali
ad attività G+S



→ Scheda con i
dati personali
ai campi G+S



→ Cassetta pronto soccorso



«Sai che molti non se la sentono di prestare soccorso – anche tu?»



Primo soccorso nel caso di lesioni da sport

La farmacia tascabile – l'essenziale sempre a portata di mano

Un piccolo taglio o un'abrasione succedono d'improvviso. Per porvi rimedio serve una farmacia tascabile a portata di mano:

- Forbicetta
- Cerotti di varie dimensioni
- Benda elastica
- Pinzetta
- Coperta termica
- Spille da balia
- Disinfettante (v. somministrazione di farmaci)

La cassetta d'emergenza, più completa, deve essere sempre a portata di mano nella struttura sportiva e nell'alloggio. Tutti i monitori ne conoscono il contenuto e sanno dove trovarla in caso d'emergenza.

Somministrazione di farmaci

I farmaci possono essere somministrati a dei minori solo previo consenso del titolare dell'autorità parentale o con l'approvazione del personale medico.

Per scegliere il farmaco appropriato nella farmacia tascabile o nella cassetta d'emergenza (incl. disinfettante), si consiglia di consultare uno specialista della salute (ad es. in farmacia).

→ Misure di primo soccorso
(BLS-DAE)



→ Posizione corretta?

→ Fasciatura compressiva



«Prova a delegare delle mansioni.
Non devi fare tutto da solo!»



→ Foglietto per le emergenze



Come comportarsi in caso d'emergenza

1 Assicurare la zona dell'incidente

Valutare – riflettere – agire

2 Prestare i primi soccorsi

- Controllare lo stato della persona ferita (interrogarla, verificare la respirazione)
- Misure di primo soccorso (rianimazione, DAE)
- Posizionare (seduto; sdraiato; posizione di decubito laterale)
- Curare le ferite (pulire, garza sterile, fasciatura compressiva)
- Proteggere dal freddo/caldo

3 Dare l'allarme

112; ad es. app primo soccorso; se l'accesso non è possibile
→ REGA app/1414)

Se possibile dare l'allarme contemporaneamente alla fase 2

4 Sorvegliare costantemente la persona ferita

5 Trasmettere le informazioni

- Informare i parenti
- Informare la direzione della società e/o la direzione tecnica
- Annunciare all'ufficio cantonale dello sport le lesioni con conseguenze presumibilmente gravi (schiena, nuca, testa).

Pensa prima alla tua sicurezza personale, ma se non puoi prestare aiuto puoi sempre dare l'allarme.



«Presta aiuto nel miglior modo possibile.
Non fare niente è un errore!»



→ [Le ferite nel dettaglio](#)



→ [Applicare un bendaggio elastico](#)



→ [Ipoglicemia](#)



→ [Insolazione/colpo di calore](#)



→ [Lesione dorsale](#)



→ [Vesiche](#)



→ [Crampo muscolare](#)



→ [Sangue dal naso](#)



→ [Collasso](#)

Prestare primo aiuto

Di seguito sono elencati gli infortuni sportivi più comuni e le istruzioni più importanti per le misure immediate da adottare. Se però si tratta di lesioni più gravi i monitori G+S devono consultare quanto prima un aiuto professionale.

Escoriazioni, emorragia, tagli

- Far sedere o sdraiare la persona
- Pulire e disinfettare la ferita
- Applicare una garza sterile
- Emorragia forte → fasciatura compressiva
- Ferita profonda → recarsi subito da un medico (sutura)

Contusione, strappo dei legamenti, stiramento muscolare

- Dolore, gonfiore, tumefazione, limitazione della funzione
- Mettersi a riposo. Riprendere l'attività secondo avviso medico.
- Refrigerare con ghiaccio o cold pack (avvolto in un panno) la parte lesionata. Si può usare anche un panno imbevuto di acqua fredda.
- Applicare un bendaggio compressivo per minimizzare la tumefazione. Un bendaggio elastico stabilizza la parte lesionata.
- Rialzare la parte lesionata e immobilizzarla.
- Se si sospetta uno strappo dei legamenti consultare un medico. Per altre lesioni consultare il medico se i sintomi non spariscono dopo uno o due giorni.

Frattura

- Dolore, limitazione della funzione, mobilità abnorme, in parte visibile ad occhio
- Immobilizzare, fissare ad es. con una stecca (anche gli arti connessi)
- Coprire eventuali ferite con una garza sterile
- Consultare un medico

Fonti:

Ufficio federale dello sport UFSPÖ (ed. 2009). *Fascicolo G+S Lesioni da sport*. Macolin.

Discussione tecnica (2020) con la sezione Fisiologia dello sport della Scuola universitaria federale dello sport di Macolin (SUFSM)