

Aspetti di sicurezza nello sport con bambini e giovani con disabilità



Generale

- Cercare il dialogo con i genitori o con chi si occupa del bambino. Sono loro gli esperti del bambino. Il dialogo con loro può essere molto prezioso e utile.
- Chiarire con loro come funziona meglio la comunicazione con il bambino.
- In caso di possibili crisi epilettiche o reazioni allergiche (ad es. punture di api/vespe, ecc.), informarsi presso le persone di riferimento.
- I corsi di primo soccorso sono raccomandati quando si lavora con bambini e giovani. Questo vale anche quando si lavora con bambini e giovani con disabilità.

Disabilità visiva

- Non lasciare oggetti in giro (rischio di inciampare).
- Pianificare pause sufficienti (affaticamento più rapido dovuto all'alta concentrazione e al tono muscolare prelevato).
- In caso di aumento della pressione intraoculare: Evitare le situazioni che provocano un aumento della pressione, ad esempio il sollevamento di pesi, la respirazione pressurizzata. → È necessario un chiarimento medico preventivo.
- In caso di rischio di distacco della retina: Evitare scosse e colpi. Ad esempio, non saltare in piscina. → È necessario un chiarimento medico preventivo.
- Evitare giochi di palla con palloni duri in aria. Le persone con disabilità visiva non possono vederli avvicinarsi.

Disabilità auditiva

- La sfida più grande è la comunicazione. Trasmettere visivamente: Mostrare, utilizzare immagini/sbozzi, ecc.
- Lavorare in modo tattile (cioè con il tocco). Le persone sorde sono abituate a questo.
- Per gli sport ad alto rischio, convenire segnali visivi.

Paraplegia/Tetraplegia

- Proteggere il corpo dal freddo e dal caldo: assicurarsi di avere una protezione sufficiente dal freddo o avere dell'ombra e di avere a disposizione delle bevande. Le persone non hanno la sensazione di caldo/freddo nelle parti del corpo paralizzate.
- Imbottire e personalizzare le attrezzature sportive (carrozzella sportiva adattata) per prevenire l'ulcerazione (decubitus).
- Caricare con attenzione le spalle: sono articolazioni importanti che vengono utilizzate molto nella vita quotidiana. → Prevenire i problemi alla spalla con un allenamento mirato della forza e della flessibilità.

Disabilità mentale (p. es. Trisomia 21)

- Notare che può essere presente una iperlascità dei legamenti della colonna cervicale: Instabilità nella zona del collo. Sono consentite capriole, tuffi mortali, salti di testa in acqua, ecc.? → È necessario un chiarimento medico preventivo.
- Il 40% dei bambini e dei giovani con trisomia presentano malformazioni cardiache e vascolari congenite: Respirazione affannosa e colorazione blu delle labbra durante lo sforzo. → Chiarire in anticipo l'intensità con cui il bambino o il giovane può essere caricato.
- Tessuto connettivo debole e tensione muscolare ridotta: Maggiore mobilità e minore stabilità delle articolazioni, quindi maggiore rischio di danni alla cartilagine. → Rinforzare i muscoli, non fare stretching!

Disturbi dello spettro autistico

- I segnali di allarme come il dolore, il calore o il freddo a volte non possono essere valutati adeguatamente a causa della limitata sensibilità fisica.
- La socializzazione e la comunicazione con gli altri possono rappresentare una sfida. Poiché lo spettro è molto ampio, il grado di esigenze specifiche è molto individuale.
- Pianificare esercizi e giochi in modo da evitare il contatto fisico. → Chiarire quanto contatto fisico è possibile.
- Una struttura semplice e chiara e i rituali sono importanti!
- In caso di sovrabbondanza di stimoli esterni: permettere un ritiro alla calma. → Anticipare il più possibile le potenziali crisi, in modo che i monitori e le monitorice non debbano affrontarle in modo acuto (e siano eventualmente sopraffatti).

Disabilità fisica (p. es. amputazioni e dismelie)

- Non sovraccaricare le estremità esistenti.
- Evitare malposizioni della colonna vertebrale attraverso una tecnica corretta.
- Curare il troncone, utilizzare protesi o ortosi adattate.
- Adattare il carico di allenamento per le persone amputate in base ai disturbi circolatori.

Paralisi cerebrale infantile

- Evitare il freddo perché aumenta il tono muscolare e può aumentare la spasticità. Questo rende più difficile il movimento, porta a un affaticamento più rapido e rende più difficile il rilassamento.
- Adattare il carico individualmente ai bambini e ai ragazzi: Una durata troppo lunga o un numero eccessivo di ripetizioni possono aumentare i malposizioni e provocare dolore.