



SICUREZZA NEGLI ESERCIZI

Molti infortuni che si verificano durante l'attività motoria e sportiva sono dovuti alla scarsa consapevolezza dei rischi che si corrono e conoscenza dei comportamenti preventivi che si devono adottare a tutela della propria e dell'altrui sicurezza. Di seguito indichiamo una sintesi dei comportamenti preventivi comuni a tutte le attività motorie e sportive, quelle che svolgi in palestra durante le ore di ed. fisica, oppure da solo o con gli amici nel tempo libero, ricordandoti che prevenire è meglio che curare.

PRINCIPALI COMPORTAMENTI PREVENTIVI:

1. visionare l'ambiente in cui si deve svolgere l'attività. Prima di cimentarsi in attività nuove, in ambienti poco conosciuti, occorre visionarli con attenzione per riconoscere eventuali rischi.
2. curare l'igiene alimentare. Per non sentirsi male durante l'attività, è doveroso rispettare una dieta varia e completa, evitare gli eccessi, non assumere quantità elevate di cibo prima di una lezione o prima di entrare in piscina.
3. curare l'igiene personale e il vestiario. L'abbigliamento deve consentire la massima libertà di movimento. Si consiglia quindi di indossare indumenti comodi in fibra naturale e scarpe adeguate; lavarsi e cambiare gli indumenti sudati dopo l'attività; non indossare oggetti contundenti, come catenine, anelli, braccialetti ecc.
4. effettuare sempre un buon riscaldamento
5. eseguire in modo corretto gli esercizi accertandosi di aver ben compreso quello che si deve fare prima di eseguirlo, utilizzando posture e appoggi corretti soprattutto negli esercizi di sollevamento di pesi, di spinta, di capovolgimento del corpo e mettendo in atto un'assistenza adeguata, diretta o indiretta
6. evitare di effettuare passaggi o tiri della palla con troppa violenza o senza verificare che il compagno sia pronto a riceverla
7. evitare di usare impropriamente gli attrezzi, come per esempio appendersi alla traversa della porta, appendersi ai supporti dei canestri, prendere a calci palloni da pallacanestro, usare gli attrezzi dei pesi senza autorizzazione e senza seguire le indicazioni dell'insegnante....
8. muoversi senza considerare i limiti fisici dell'ambiente (muri, stipiti, caloriferi, vetri, attrezzi presenti...)
9. osservare sempre i regolamenti tecnici delle discipline. Essi, oltre a definire modalità sicure di esecuzione delle attività, riducono, soprattutto nei giochi sportivi, i rischi derivanti dal contatto con l'avversario
10. non compiere un'intensa attività motoria quando non si è in perfette condizioni fisiche, ossia se si è riduci da infortuni recenti (distorsioni, fratture, stiramenti, contratture, malanni ecc.) o in condizioni di particolare stress psicofisico
11. non sottovalutare mai i sintomi della fatica. Il dolore è il modo con cui il corpo rende manifesta una situazione anomala: non dobbiamo sottovalutare i sintomi ma cercare di capirne le cause.

Ora riportiamo alcuni accorgimenti per muoversi in sicurezza durante specifiche attività.

ATLETICA: effettuare un riscaldamento adeguato che comprenda sempre esercizi di stretching e andature di preatletica; utilizzare abbigliamento e calzature che assorbano l'impatto col terreno; rispettare i tempi di recupero tra un esercizio e l'altro; seguire sempre le indicazioni dell'insegnante e non esagerare con i carichi; nella corsa di resistenza adattare l'intensità della corsa al battito cardiaco e riconoscere i sintomi della fatica (dolore al fianco, aumento eccessivo del battito cardiaco, debolezza muscolare e fiacchezza); nella corsa ad ostacoli non superare mai gli ostacoli nel senso contrario al loro orientamento e sciogliere bene l'articolazione coxo-femorale.

GIOCHI SPORTIVI DI SQUADRA: non passare la palla al compagno se non si è certi che stia guardando; non tirare pallonate con i piedi o con le mani (battuta o schiacciata) nella direzione dove si trovano altre persone che non giocano; evitare i contatti fisici e le invasioni a rete (pallavolo).

ACROBATICA (ginnastica artistica, acrosport): eseguire le indicazioni dell'insegnante e non prendere iniziative personali; accertarsi che le eventuali protezioni siano posizionate correttamente e che i tappeti siano uniti in modo da non aprirsi durante l'esercizio; accertarsi che l'attrezzatura sia in perfetta efficienza; assicurarsi che l'assistenza sia sempre presente; introdursi gradualmente all'attività; provare all'inizio gli esercizi più semplici per poi passare a quelli più complessi ma sempre adeguati alle proprie capacità; fare attenzione che non ci siano altre persone che stanno utilizzando l'attrezzo o siano sullo stesso posto prima di eseguire l'esercizio per evitare scontri o cadute.