Il segreto sta nella regolazione

Autor(en): **Fischer, Stephan**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : la rivista di educazione fisica e sport**

Band (Jahr): **10 (2008)**

Heft 6

PDF erstellt am: **27.07.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-1001599

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

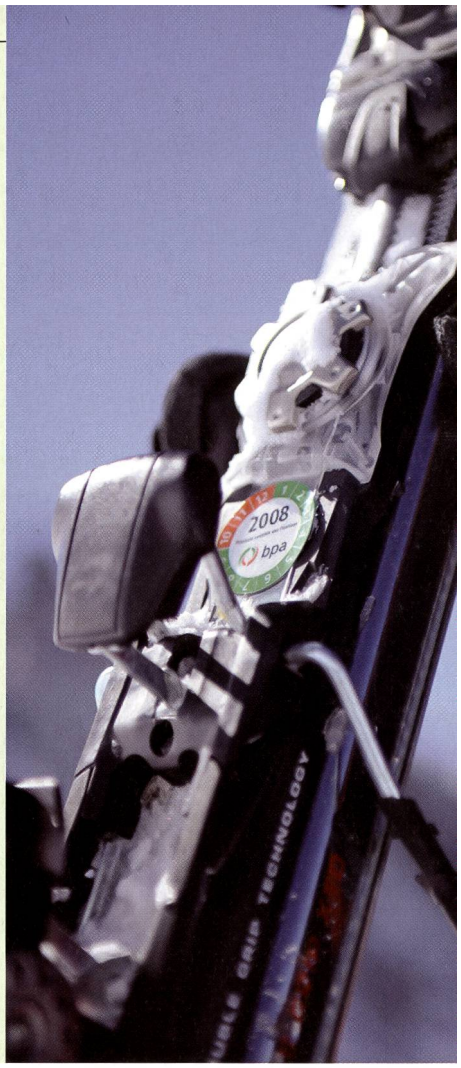
Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Il segreto sta nella regolazione



Per alcune persone, le vacanze invernali terminano all'ospedale. Degli attacchi da sci ben regolati contribuiscono ad evitare numerosi infortuni. Prima di caricare l'auto e il portasci, vale dunque la pena fare una capatina in un negozio di articoli sportivi.

Stephan Fischer, foto: upi

▶ Quando si scia, il rischio di infortunarsi riguarda tre zone in particolare: le ginocchia, i polpacci e i piedi. Secondo una statistica dell'upi (Ufficio svizzero per la prevenzione degli infortuni), circa il 50% gli incidenti concerne gli arti inferiori. In caso di caduta, è dunque primordiale disporre di attacchi in grado di funzionare perfettamente. Grazie a verifiche puntuali e ad una buona regolazione, questi tipi di infortuni possono essere evitati. L'upi raccomanda di far verificare gli attacchi dei propri sci all'inizio della stagione presso un negozio specializzato. Stando ad un'inchiesta condotta dallo stesso ufficio, soltanto uno sciatore su due ha fatto verificare e regolare i propri attacchi da un professionista durante la stagione 2007/2008.

Mai senza la vignetta upi

Questo inverno è stata lanciata per la diciottesima volta l'azione «vignetta upi». L'obiettivo è di incitare il maggior numero di persone a far controllare gli attacchi in un negozio di articoli sportivi che dispone di un apparecchio previsto allo scopo e conforme alle norme. Oltre un milione di vignette upi sono inviate ogni anno ai commerci specializzati in tutta la Svizzera. Questo bollino, contrariamente a quello relativo al controllo dei gas di scarico, non è obbligatorio e nessuno sarà multato se verrà pescato a fare del carving o a lasciare le proprie impronte nella neve polverosa senza bollino sugli sci. La somiglianza con la vignetta riguardante i gas di scarico è comunque voluta. Entrambe, infatti, attestano un controllo serio da parte di un negozio autorizzato e ricordano la data della verifica successiva.

Sciare sì, infortunarsi no!

▶ Sono oltre due milioni le persone che sciano o fanno dello snowboard. Il tema della sicurezza perciò è più che mai d'attualità; basti pensare che ogni anno 45 000 sciatori e 26 000 snowboarder si infortunano e alcuni di loro perdono pure la vita.

Tra gli sciatori il 25 % degli infortuni concerne l'articolazione del ginocchio; in questa dolorosa classifica seguono le ferite alle spalle (20 %), agli arti inferiori e ai piedi (15 %) e alla testa (15 %). Gli snowboarder si feriscono prevalentemente all'avambraccio e alle mani (30 %), alle spalle (20 %) e alla testa (16 %). Le conseguenze sono spesso gravi, soprattutto quando l'elevata velocità esplica forze considerevoli. In caso di collisione, una velocità di scivolata – spesso raggiunta – di 50 km/h equivale ad una caduta da un'altezza di 10 metri. È importante sapere che oltre il 90 % degli incidenti è causato dallo sciatore stesso. Ognuno di noi può pertanto dare il suo prezioso contributo al piacere di una bella sciata. Prepara il tuo fisico e l'equipaggiamento per affrontare la stagione bianca, e sulle piste osserva le regole di comportamento fondamentali! //

› *www.upi.ch*

upi

Una scadenza annuale

Circa 900 negozi e reparti sportivi in tutto il paese hanno aderito all'azione e s'impegnano a controllare e a regolare individualmente gli attacchi tramite apparecchi calibrati conformi alle norme e previsti allo scopo. I cinque fattori seguenti sono determinanti per una regolazione ottimale: l'età, la statura, il peso, la taglia del piede e il livello di abilità. L'upi consiglia una verifica all'anno, in particolare per quanto riguarda bambini e adolescenti in crescita. La statura, il peso e il livello di abilità, infatti, sono sottoposti a grandi cambiamenti da una stagione all'altra.

Da diversi anni, gli attacchi da sci devono soddisfare delle esigenze elevate in materia di qualità. L'unico «neo» esistente è il modo in cui lo sciatore si prende cura del proprio materiale. Apponendo la vignetta upi sull'equipaggiamento, i negozi specializzati che partecipano all'azione garantiscono che la regolazione è stata effettuata secondo le norme vigenti. Nel caso in cui allo sciatore dovesse accadere un infortunio a causa di un attacco mal fissato o regolato, il negozio responsabile dovrà risarcire il malcapitato se si scopre che ha violato l'obbligo di diligenza. Perciò si consiglia ad entrambe le parti di conservare una copia dei dati rilasciati dal cliente e dei valori di scatto e di regolazione dell'indicatore.

Gli attacchi sono come le persone

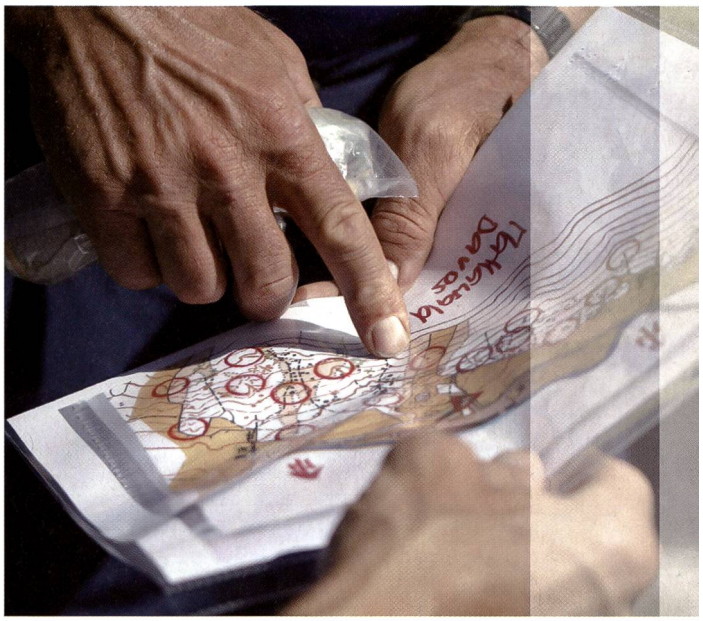
Ma in quale misura l'argomento riguarda anche i numerosi campi da sci organizzati annualmente da scuole, società e altre associazioni? I monitori e gli insegnanti hanno l'obbligo di controllare gli attacchi dei ragazzi di cui sono responsabili prima della prima discesa, oppure di occuparsi loro stessi della regolazione in assenza della vignetta upi? Marco Koch di Atomic Suisse sconsiglia quest'ultima soluzione. Si tratta, infatti, di un'operazione che deve assolutamente essere effettuata da specialisti del ramo. «Ogni attacco, così come ogni sciatore, è individuale. È per questa ragione che sosteniamo l'azione dell'upi. Il controllo permette di identificare e di correggere qualsiasi altro tipo di difetto nella soletta e sugli spigoli. E questo perché, oltre ad una buona regolazione, anche una soletta ben sciolinata e degli spigoli ben affilati fanno parte delle misure preventive da attuare.»

Informare, innanzitutto

Al momento dell'iscrizione si possono informare i partecipanti e i loro genitori sui vantaggi e sulla necessità di sciare con degli attacchi regolati a dovere e fornire l'indirizzo del negozio specializzato più vicino. Consigliamo inoltre di leggere l'opuscolo «Sci e snow», che può essere ordinato gratuitamente presso l'upi e di distribuirlo ad ogni partecipante. Nel fascicolo sono contenute delle astuzie per evitare di incappare in infortuni sulla neve. Ma, la cosa più importante è che monitori e insegnanti adottino un comportamento esemplare e siano perfettamente e correttamente equipaggiati (v. riquadro sotto) quando si lanciano sulle piste. //

Scuola Universitaria Professionale Bernese
Scuola universitaria federale dello sport di Macolin SUFSM

Studio di bachelor 2009-2012



Nel settembre del 2009 inizia presso la SUFSM il ciclo di studi per l'acquisizione del «Bachelor of Science SUFSM in Sports». Il corso offre agli studenti una formazione scientifica e pratica in vista dell'attività professionale come docenti.

Condizioni d'ammissione
- Maturità professionale, maturità o altra formazione riconosciuta equivalente.
- Certificato di samaritano.
- Brevetto di salvataggio I SSS.
- Riconoscimento di monitori G+S in due discipline sportive.
- Buone capacità condizionali e coordinative.
- Valutazione delle attitudini sportive per la SUFSM (25 e 26 maggio 2009).
- Periodo di pratica di due settimane (una volta superata la valutazione delle attitudini entro la fine di agosto 2009).
- L'insegnamento è previsto in tedesco ed in francese.

Scadenza per le iscrizioni
31 marzo 2009

Inizio del ciclo di studi
14 settembre 2009

Informazioni ed iscrizioni
Scuola universitaria federale dello sport Macolin SUFSM
Segreteria cicli di studio
2532 Macolin

tel. 032 327 62 26
office@ehsm.bfh.ch

www.ehsm.ch

UFSPO
2532 Macolin

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO