



Regione
Lombardia

ASL Bergamo

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE MEDICO AREA SALUTE E AMBIENTE

Certificato secondo la norma UNI EN ISO 9001

Responsabile Dott. Pietro IMBROGNO ☎ 035/385.076

SERVIZIO MEDICINA DELLO SPORT E LOTTA AL DOPING

24125 BERGAMO, via B.go Palazzo 130, c/o Laboratorio San.Pubbl. pal.13/c blu

Sede legale: via Galliccioli n. 4 - 24121 Bergamo - Codice Fiscale e P.IVA 02584740167

LINEE GUIDA N. 6

Lo sport fa bene quando è fatto bene

PICCOLA GUIDA ALLA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI SPORTIVI



Febbraio 2011

Indice di revisione: 0

IL DIRETTORE DEL DIPARTIMENTO
DI PREVENZIONE MEDICO

Dott. Bruno PESENTI

a cura di:

Dott. Attilio BERNINI

Si ringrazia la Dott.ssa Manuela Vianello per la collaborazione

PRESENTAZIONE

Al nostro Paese è riconosciuta una posizione di avanguardia nel mondo per la scelta di basare la tutela delle attività sportive sia agonistiche sia amatoriali su un sistema organico di prevenzione.

Sin dagli anni Ottanta l'obbligo per tutti gli sportivi di sottoporsi a specifici accertamenti medici prima di intraprendere uno sport ha ridotto drammaticamente l'incidenza di eventi fatali durante la pratica sportiva e ha inoltre permesso di conoscere meglio situazioni di rischio, in particolare di tipo cardiovascolare, potenzialmente causa di morti improvvise.

Un altro importante passo nella prevenzione dei danni da sport è costituito dall'imponente sforzo di contrasto al fenomeno del doping. A fronte di tali successi però, praticare uno sport comporta comunque un aumento del rischio di eventi traumatici che, se pur non letali, sono causa di morbidità e a volte possono lasciare esiti invalidanti anche seri.

La prevenzione di questo tipo d'infortuni è affidata solo in parte all'opera preventiva del medico dello sport.

Un ruolo altrettanto importante hanno le persone che ruotano attorno allo sportivo e le cui decisioni sono determinanti nel ridurre al minimo i fattori di rischio infortunistico.

La conoscenza dell'incidenza e della tipologia degli eventi invalidanti nello sport è in Italia e in Provincia di Bergamo piuttosto imprecisa, non esistendo un sistema organico di rilevamento di questo dato. Conoscere meglio il fenomeno può logicamente aiutare meglio a orientare le azioni preventive.

Le presenti linee guida nascono appunto dal desiderio da un lato di creare una migliore consapevolezza nell'ambiente dello sport sia agonistico sia ricreativo, che permetta di migliorare l'approccio ai fattori di rischio noti. Dall'altro lato questo lavoro vuole gettare le basi per un ambizioso tentativo, permesso dalla ormai capillare diffusione dei mezzi informatici, di tastare il polso direttamente al fenomeno.

In appendice, infatti, è inserito un invito a quanti interessati, sportivi, medici, allenatori, genitori a partecipare alle indagini sul tema organizzate dall'ASL di Bergamo attraverso Internet.

IL DIRETTORE SANITARIO
Dott. Giorgio BARBAGLIO

FINALITÀ E OBIETTIVI

Trasmettere a dirigenti sportivi, atleti, educatori, medici dello sport informazioni utili a formare una cultura della prevenzione infortunistica nella pratica sportiva di ogni livello.

Ridurre l'incidenza di infortuni in ambito sportivo nella Provincia di Bergamo.

Monitorare attraverso un sistema di feed-back informativo gli infortuni nella pratica sportiva.

CAMPO DI APPLICAZIONE

Le presenti linee guida sono indirizzate in particolare a: società sportive, centri di aggregazione giovanile (oratori, centri ricreativi), scuole, palestre e strutture sportive pubbliche e private, centri e studi di Medicina dello Sport.

NORME DI RIFERIMENTO

- Regione Lombardia, Piano Socio-Sanitario Regionale 2010-2014
- Piano Regionale di Prevenzione 2010-2012 (approvato dalla Regione Lombardia con DGR n. 1175 del 29 dicembre 2010)
- Deliberazione Giunta Regionale n. IX/000937 del 1 dicembre 2010: Determinazioni in ordine alla gestione del servizio socio sanitario regionale per l'esercizio 2011 (parte sanità), nonché della D.G.R. 29 dicembre 2010 n. IX/1151: Determinazioni per i soggetti del Sistema Regionale di cui all'articolo 1 della L.R. 30/2006 per l'anno 2011 (Allegati 1 e 5)
- Piano integrato di prevenzione e controllo negli ambienti di vita e di lavoro e degli interventi di promozione della salute - anno 2011 (approvato con deliberazione del Direttore Generale dell'ASL di Bergamo n. 19 del 26.1.2011)

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI E TECNICO-SCIENTIFICI

1. B. Ytterstad, *The Harstad injury prevention study: the epidemiology of sports injuries. An 8 year study.* Br J Sports Med 1996; 30:64-68 doi:10.1136/bjsm.30.1.64
2. Marco Giustini, *Epidemiologia dei traumi sportivi in Italia.* Laboratorio di Epidemiologia e Biostatistica, Istituto Superiore di Sanità

3. T. Henke, P. Platen FACSM, *Sports Injuries - Epidemiology and Prevention Strategies in Different Age Groups*. The American College of Sports Medicine 2006
4. Alessio Pitidis, Lorenza Gallo, Eloïse Longo, Marco Giustini, Gianni Fondi, Franco Taggi e gruppo di lavoro IDB, *Sorveglianza europea degli incidenti domestici e del tempo libero: il caso dell'Italia (2005)*. Rapporti ISTISAN 08/45
5. Marco Giustini, *I dati e l'analisi dei fattori di rischio outdoor: strada e sport*. Atti del convegno "Il rischio in ambiente domestico, stradale e del tempo libero: aspetti epidemiologici, di prevenzione e di comunicazione" ISS, Roma, 3-5/11/2008
6. Raul Pablo Garrido Chamorro, Juan Pérez San Roque, Marta González Lorenzo, Santiago Diéguez Zaragoza, Rogelio Pastor Cesteros, Luis López-andújar Aguiriano, Pere Llorens Soriano, *Emergency treatment of sports injuries: an epidemiologic Study*. *Emergencias* 2009; 21: 5-11
7. Caroline Finch, Erin Cassel, Voula Stathakis, *The epidemiology of sport and active recreation injury in the Latrobe Valley*. Monash University, Accident Research Centre, March 1999

SPORT E SALUTE

L'attività fisica regolare è uno dei principali fattori protettivi per le malattie cardiovascolari e degenerative. Per questo motivo la pratica di attività sportive viene incoraggiata sin dall'età infantile perché possa consolidarsi come sana abitudine di vita.

La Carta Europea dello Sport del 1992 definisce lo sport come "qualsiasi forma di attività fisica che, attraverso una partecipazione organizzata o non organizzata, abbia per obiettivo l'espressione o il miglioramento della condizione fisica e psichica, lo sviluppo delle relazioni sociali o l'ottenimento di risultati in competizioni di tutti i livelli".

Spinta anche da questa esigenza, l'offerta di attività sportive strutturate è cresciuta molto rapidamente nelle nostre comunità e le tipologie di sport tra cui scegliere sono oggi moltissime, pur restando le più popolari attività quali calcio e ciclismo.



Il calcio per i maya, 25 secoli fa

Se mezzo secolo fa bastavano un pallone e un campo per giocare e fare movimento nel tempo libero, oggi - in particolare nelle città - lo sport è praticato in modo più organizzato, con allenamenti e competizioni sin dalla più tenera età, sotto la guida di tecnici ai quali affidiamo i nostri bambini e ragazzi confidando nella loro competenza.

Anche nel mondo degli adulti le cose sono cambiate. Oggi sono in numero sempre crescente le persone che proseguono la pratica sportiva oltre i 40 anni e forse ancora più numerose sono quelle che iniziano a fare sport, anche a livello agonistico, dopo quest'età.

L'intensità, la durata e il grado di complessità della pratica sportiva sono dunque generalmente aumentati e con essi il rischio di lesioni fisiche per lo sportivo praticante. Lo sport dovrebbe, comunque condotto, consentire innanzitutto l'espressione/miglioramento della condizione fisica e psichica. Perché sia così, è necessario che lo sport sia praticato con la dovuta attenzione all'individuo e al contesto.

Gli infortuni sportivi in Italia

Le statistiche italiane sono imprecise a causa della mancanza di un sistematico rilevamento degli infortuni da sport. Le informazioni sono ricavate per lo più dalle denunce di infortunio all'assicurazione

Sportass (fino a qualche anno fa obbligatoria per tutti i tesserati) e dai registri dei reparti di Pronto Soccorso degli Ospedali.

I dati disponibili comunque parlano di un'incidenza annuale di 290 infortuni ogni 100.000 tesserati. Di questi il 10% è causa di invalidità permanente.

L'incidenza maggiore è per soggetti di età inferiore ai 25 anni (secondo reports stranieri del 2001, sino al 55% dei praticanti di questa età), ma in sport quali il jogging o il ciclismo su strada è significativa l'incidenza di infortuni anche per fasce di popolazione d'età più elevata.

Particolarmente importante è l'incidenza dei traumi cranici. Secondo stime italiane, a livello nazionale lo sport è causa ogni anno di 57,8 casi di trauma cranico ogni 10.000 tesserati. Le morti da sport dovute a cause organiche si sono sensibilmente ridotte, grazie all'obbligo viaente nel nostro Paese di sottoporsi a



visita medico-sportiva secondo protocolli ben collaudati prima di intraprendere qualsiasi attività agonistica.

I dati riguardanti l'invalidità temporanea o permanente da traumatismi sportivi parlano però di numeri importanti, segnale di un problema da affrontare in modo articolato, attraverso misure preventive a più livelli.

Gli infortuni sportivi possono essere ridotti con l'adozione di misure opportune che consentono di fare sport bene e in sicurezza.

Queste brevi linee guida vogliono essere un aiuto e uno spunto di riflessione utili a rendere la pratica dello sport sempre più sicura ed efficace in termini di sviluppo della persona nel suo insieme.

I FATTORI DI RISCHIO PER L'INFORTUNIO NELLO SPORT

La partecipazione a uno sport comporta inevitabilmente un rischio di infortunio. Per ridurre questo rischio al minimo bisogna intervenire su diversi fattori critici dai quali dipende la possibilità di un'efficace prevenzione primaria.

Scelta di uno sport non adatto alla struttura fisica e all'attitudine del praticante



In particolare nella fase di avviamento allo sport è importante da parte di genitori e allenatori valutare attentamente la disposizione del giovane atleta verso lo specifico sport. Alcune caratteristiche fisiche e psicologiche possono essere naturalmente modellate da una buona pratica sportiva, ma altre

costituiscono costituzionalmente o caratterialmente degli ostacoli che rischiano di rendere lo sport nel suo complesso un trauma.

Per esempio: atleti di costituzione fragile avviati direttamente a sport con eccessivo carico fisico; atleti avviati a forza verso sport che non amano.



Anche l'adulto può ridurre i rischi di infortunio praticando sport per i quali è più predisposto. Un utile orientamento può essere dato dal medico dello sport o da un preparatore atletico qualificato.

Sbilanciamento nella struttura dei competitori

Chi organizza le competizioni sportive, in particolare negli sport di squadra, dovrebbe mettere a confronto atleti di corporatura e caratteristiche non eccessivamente differenti. Ad esempio nella fascia d'età dello sviluppo il raggruppamento per anno di nascita non è sempre il migliore criterio.

Il confronto fra soggetti senza divari di costituzione fisica eccessivi, permette di evitare situazioni di sovraccarico per i meno avvantaggiati.

Mancanza di condizionamento fisico adeguato

Un organismo ben preparato, attraverso una preparazione fisica ben strutturata e adatta allo sport praticato, risponde molto meglio alle sollecitazioni atletiche e recupera più facilmente dopo lo sforzo. Al contrario, quando la struttura muscolare e articolare e il sistema cardiorespiratorio non sono pronti a sostenere incrementi anche intensi di carico, sono più soggetti a sovraccarichi, fonte di lesioni anche serie.

Trascurare riscaldamento e defaticamento

Al di là del condizionamento fisico di fondo, è fondamentale preparare il corpo all'attività sportiva con un incremento graduale e complessivo dell'impegno muscolare e cardiovascolare che costituisce il "riscaldamento".



Messo a regime, il corpo sopporta molto meglio carichi di lavoro intensi. Ma anche il graduale ritorno alle situazioni di riposo attraverso un progressivo rallentamento dell'attività e attraverso il recupero di un tono muscolare più rilassato è un utile strumento di prevenzione dei danni da sport.

Carichi di lavoro eccessivi

Il carico di lavoro va adeguato gradualmente alle capacità prestantive del soggetto. Questa affermazione apparentemente banale presuppone però una solida base di conoscenze tecniche che serve a poter giudicare il singolo atleta nello specifico momento. L'uso di tabelle di lavoro standard può essere una piattaforma di partenza, ma rischia di non rispondere adeguatamente alle esigenze specifiche. Tanto un carico troppo lieve, quanto uno

eccessivamente gravoso sono potenziali fonti di infortunio nella pratica dello sport.

Gesto tecnico non corretto



L'apprendimento del gesto tecnico è in alcuni sport addirittura più importante della preparazione fisica (pensiamo al golf o al nuoto). Un gesto pulito e ben padroneggiato consente la massima espressione delle capacità atletiche e quindi il raggiungimento dei migliori risultati in ogni attività sportiva.

Nella sua essenza il gesto tecnico è l'espressione della massima efficienza biomeccanica di un particolare movimento e della massima efficacia di esecuzione di un gesto sportivo. Qui sta l'importanza preventiva dell'eseguire correttamente e con una elevata riproducibilità i movimenti dello sport. Un gesto scorretto può anche essere fonte di traumatismi quando comporta una trasmissione non efficiente delle forze in gioco alle componenti muscolo-scheletriche.

Abbigliamento sportivo non adeguato

L'abbigliamento e le attrezzature di sicurezza sono la migliore protezione passiva per l'atleta. Per essere efficaci devono essere rispondenti alle raccomandazioni tecniche specifiche.



Studi riguardanti sport quali lo sci alpino, hanno dimostrato che l'uso regolare delle dotazioni di sicurezza riduce del 15% l'incidenza di infortuni. L'uso corretto del casco nel ciclismo ha anche dimostrato una elevata efficacia nella prevenzione dei traumi cranici maggiori. In fatto di attrezzature, naturalmente, la qualità è sinonimo di

sicurezza ed è per lo più proporzionale al costo. Tuttavia si tratta in questo caso da parte delle società sportive di scegliere come investire le proprie risorse. Anche se è tradizione fornire agli atleti, oltre alle divise, borse e abbigliamento con il logo della squadra, è forse una scelta più saggia, che avvantaggia anche gli atleti con meno disponibilità economiche, quella di fornire loro dotazioni essenziali di qualità. Risparmiare su sciarpe, cappellini e giacche a vento e investire in scarpette, parastinchi e caschi protettivi, garantisce un minore tasso di incidenti.

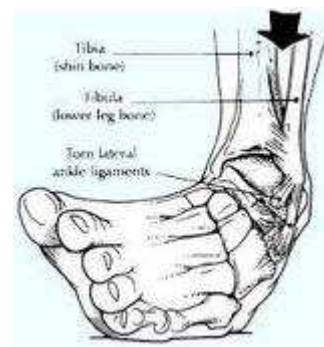
Terreno di gioco non adatto

L'interazione tra l'atleta e il terreno di gioco è stata studiata approfonditamente dalla biomeccanica con il duplice scopo di ottimizzare l'espressione del gesto sportivo e di ridurre l'incidenza di traumatismi. L'introduzione di materiali sintetici sempre più perfezionati ha modificato sensibilmente la natura e l'incidenza dei traumi.



Un esempio può essere l'introduzione dei campi in erba sintetica per il calcio. Da una parte questa nuova tecnologia ha permesso di avere superfici più regolari, più facili da mantenere integre e asciutte. Il terreno presenta meno irregolarità e il calciatore non si trova a dover modificare improvvisamente l'equilibrio durante il

gioco. D'altra parte i nuovi terreni hanno un differente comportamento dal punto di vista dell'aderenza della scarpa al terreno, che inizialmente ha prodotto un aumento dei traumi distorsivi.



Alcuni studi indicano nell'insieme un beneficio in termini di ridotta incidenza degli infortuni, attribuibile ai terreni sintetici rispetto a quelli naturali, soprattutto negli sport di squadra.

Dobbiamo tenere conto, oltre che dei traumi acuti, dell'insidia delle lesioni microtraumatiche ripetute. Un terreno rigido come un pavimento in cemento e linoleum assorbe ben poca dell'energia scaricata in salti ripetuti e perciò favorisce microtraumi del piede, dell'arto inferiore e della colonna. Ben diverso è l'effetto di un parquet elastico. La superficie inoltre può essere più o meno sdrucchiolevole. Alcune Federazioni sportive hanno adottato come regola la posa temporanea di terreni sintetici in tutte le competizioni (avviene per esempio nella pallavolo), con lo scopo di ottimizzare la presa del terreno e ridurre i possibili traumatismi.

Mancanza di screening medico preventivo

Anche se la maggioranza delle persone che amano cimentarsi in uno sport possono godere di una buona salute, la precisa valutazione delle condizioni fisiche e quindi dell'eventuale predisposizione a potenziali effetti negativi dello sport deve essere demandata al medico specialista in medicina dello sport.



Al di là delle condizioni cardiovascolari, prima causa di non idoneità allo sport nelle statistiche mondiali, ci sono situazioni spesso ignorate, che possono comportare rischi anche elevati di danni gravi a seguito di traumatismi sportivi. Un esempio è la presenza di un solo rene o di un solo testicolo, che rende potenzialmente gravissimo un danno all'organo residuo (danno estremamente probabile negli sport di contatto).

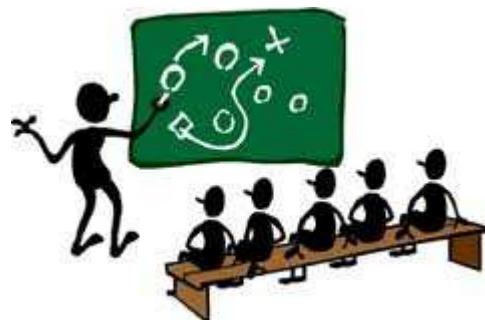
E' allora fondamentale sottoporsi a una valutazione preventiva prima di intraprendere la pratica di qualunque sport. Ma, dato che lo sport stesso modifica le condizioni fisiche del praticante, è altrettanto importante che la valutazione medica specifica sia effettuata periodicamente, come previsto anche dalla normativa di legge italiana.

Infortuni precedenti non adeguatamente trattati

Lo sport è una passione per chi lo pratica e spesso l'infortunio che causa una forzata interruzione dell'attività sportiva è vissuto con disagio dall'atleta. Capita spesso di vedere sportivi che non rinunciano alla partita o alla gara anche se da poco usciti da un trauma. Purtroppo il trauma crea sempre un punto di maggiore fragilità nell'organismo e l'unico modo per ridurre il rischio di aggravare la situazione è quello di curare in modo adeguato e completo il danno creatosi. Ci sono esempi illustri di grandi sportivi ritornati altrettanto competitivi dopo infortuni anche seri: pensiamo a calciatori come Van Basten o Baggio o a piloti come Niki Lauda o Valentino Rossi. Il segreto è un trattamento adeguato e molta pazienza.

Mancato rispetto delle regole del gioco

Chi stabilisce e aggiorna periodicamente le regole del gioco (Organismi Federali, CONI) deve rispondere a parecchie e dissonanti esigenze. Le esigenze televisive e di immagine - alimentate dal peso delle sponsorizzazioni - sono ultimamente quelle che prevalgono, ma che costringono gli atleti a dei veri "tour de force", con calendari massacranti fin dalle categorie più basse. Anche la richiesta di maggiore spettacolarità delle competizioni ha influenze negative sulla regolamentazione di alcuni sport, perché determina cambiamenti nello stile del gioco che richiedono maggiore potenza, velocità e rischio o che portano le prestazioni psicofisiche ai limiti estremi. Naturalmente accanto a queste istanze c'è sempre nella mente degli estensori l'esigenza di ridurre i fattori di rischio insiti nella pratica dello sport. Nasce forse dal forte contrasto fra queste diverse esigenze il mancato rispetto delle regole stabilite, in particolare di quelle più prudenziali.



Qui entrano in gioco le figure dei commissari di gara e degli arbitri, figure importanti anche per il loro ruolo decisionale che può determinare in certi sport l'incidenza degli infortuni. L'esempio più eclatante è la boxe, ma anche nel calcio scelte più o meno sagge nella conduzione della partita possono ridurre o aumentare i comportamenti fallosi.

LO SPORT E I SUOI ATTORI

Come abbiamo visto, attorno allo sportivo, attore centrale del gioco, ruotano costantemente altri personaggi il cui ruolo è determinante per la qualità della prestazione atletica.

Innanzitutto i **preparatori atletici** e gli **allenatori**, le cui indicazioni sono cruciali per il condizionamento fisico e per lo sviluppo efficace del gesto atletico o addirittura, negli sport di squadra, dell'interazione di differenti individualità. Ma altrettanto decisivo è il loro ruolo motivazionale e quindi la loro capacità di sviluppare nell'atleta un particolare atteggiamento verso il suo sport.

Medici e **fisioterapisti** applicano le loro competenze con una particolare attenzione alla prevenzione primaria e secondaria delle patologie da sport e consigliano l'atleta sul giusto stile di vita da seguire per una pratica sportiva sana e di soddisfazione. Spesso il loro ruolo sconfinava purtroppo in interventi che forzano i limiti della persona per cercare di ottenere prestazioni altrimenti inarrivabili!

I **dirigenti sportivi**, in quanto amministratori di una società sportiva decidono l'utilizzo delle risorse economiche in base a priorità a volte complesse. E' importante in questa funzione che ci sia una specifica attenzione alle risposte che ogni decisione suscita in termini di attenzione alla sicurezza.

Non va dimenticato il ruolo dei **sostenitori** o "supporters" (per usare un termine anglosassone), primi fra tutti i **genitori** dei giovani atleti. Anche il loro atteggiamento è importante nel modellare il comportamento e l'umore dell'atleta e di tutto il team.

Ognuno di questi attori può influenzare il modo con cui l'atleta pratica lo sport e quindi, quando assume un atteggiamento e un comportamento corretti, diviene soggetto attivo nella prevenzione degli infortuni.



Cosa si può fare per prevenire i traumi sportivi?
Questi consigli ti aiutano a evitare traumi sportivi.

PER TUTTI:

- Quando pieghi le ginocchia, non piegarle oltre il 50% (90°).
- Quando ti allunghi, non torcere le ginocchia. Tieni i piedi più aderenti possibile al terreno.
- Quando salti, atterra con le ginocchia flesse.
- Fai esercizi di riscaldamento prima di praticare qualunque sport.
- Fai sempre allungamento prima di giocare o di fare attività.
- Non esagerare.
- Datti il tempo di defaticarti dopo sport o allenamento intensi.
- Indossa scarpe che calzino adeguatamente, siano stabili e assorbano gli impatti.
- Usa le superfici di lavoro più morbide che puoi; non correre su asfalto o su cemento.
- Corri su superfici piatte.

PER GLI ADULTI:

- Non fare l' "eroe del fine settimana". Non cercare di fare il lavoro di una settimana in un giorno o due.
- Impara a praticare bene il tuo sport. Usa le modalità adatte a ridurre il tuo rischio di lesioni da usura.
- Utilizza le attrezzature di sicurezza.
- Sii consapevole dei limiti del tuo corpo.
- Incrementa gradualmente il tuo livello di attività.
- Cerca di lavorare su un programma complessivo di esercizi di allenamento cardiovascolare, della forza e della flessibilità.

PER GENITORI E ALLENATORI:

- Raggruppate i ragazzi per livello di capacità e taglia corporea, non per età, in particolare per gli sport di contatto.
- Abbinare il ragazzo allo sport. Non spingete troppo il ragazzo a praticare uno sport che non ama o che non è in grado di praticare.
- Cercate programmi sportivi che abbiano preparatori atletici certificati.
- Verificate che tutti i ragazzi siano sottoposti a visita medica prima di giocare.
- Non fate giocare un ragazzo infortunato.
- Se necessario, portate il ragazzo da un medico.
- Procurate un ambiente sicuro per lo sport.

PER I RAGAZZI:

- Mettiti nelle condizioni adatte a praticare lo sport.
- Sottoponiti a una visita medica prima di iniziare a praticare uno sport.
- Rispetta le regole del gioco.
- Indossa indumenti che proteggano, vestano bene e siano adatti allo sport.
- Impara a usare correttamente le attrezzature sportive.
- Non giocare quando sei molto stanco o dolorante.
- Riscaldati sempre prima di giocare.
- Defaticati sempre dopo aver giocato.

PUNTI DI ATTENZIONE PER I VARI ATTORI PER LA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI NELLO SPORT

Dirigenti sportivi

- Come cambia il tasso di infortuni da squadra a squadra?
- Ci sono differenze dovute allo stile dell'allenatore?
- I nostri atleti sono ben preparati fisicamente?
- Le nostre attrezzature funzionano come vogliamo?
- Le nostre strutture sportive sono adeguate agli standard moderni?

Enti di regolamentazione

- Le regole incoraggiano o limitano il gioco pericoloso?
- Le regole forniscono scappatoie che favoriscono comportamenti impropri o pericolosi?
- Gli arbitri devono cambiare le loro strategie per garantire un incontro sicuro e corretto?

Fornitori di attrezzature e ambienti

- L'utilizzo delle mie attrezzature è associato a più infortuni di quanto ci si attenda?
- La frequenza degli infortuni tra gli atleti che usano le mie attrezzature varia con la posizione o con l'attività nel gioco?
- Sto facendo del mio meglio per offrire ai giocatori un buon posto in cui giocare?

Acquirenti di attrezzature e utilizzatori di strutture

- Sto scegliendo con saggezza attrezzature o ambienti?
- Sto guardando al risparmio o alla sicurezza del giocatore?

Genitori e pubblico

- Mio/a figlio/a è adeguatamente preparato, allenato ed equipaggiato?
- Sono attento a motivare mio/a figlio/a a un comportamento sportivo corretto?
- C'è un buon rapporto fra costi e benefici, che riconosca il fatto che la partecipazione a uno sport comporta sempre un rischio di infortunio?
- Il mio comportamento come tifoso può indurre l'atleta a un comportamento più rischioso per la sua incolumità?

QUESTIONARIO

Se vuoi partecipare on-line alle indagini conoscitive sugli stili di vita e sugli infortuni sportivi nella provincia di Bergamo, invia dal tuo indirizzo di posta elettronica, al seguente indirizzo:

mvianello@asl.bergamo.it

un messaggio con oggetto **MEDICINA DELLO SPORT** e con la seguente dicitura:

“Sì, acconsento a partecipare alle indagini epidemiologiche sugli infortuni sportivi condotte dall’ASL di Bergamo”

aggiungi il tuo nome e cognome e, se vuoi, un numero di telefono.

Riceverai dall’ASL al tuo indirizzo di posta elettronica un messaggio con un link per collegarti alla pagina Internet dove potrai compilare il questionario on-line.



per la tua collaborazione!