

# SICURI E VINCENTI



**Capire i pericoli,  
prevenire ed essere  
vincenti: con noi  
si può!**

**io&irischi**  
modulo educativo su rischio,  
prevenzione e mutualità

**classe 3B  
SMS "Teodoro Croci"  
via Chopin, 9  
20037 Paderno Dugnano**

# GENNAIO 2013

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			
		NOTE:				



Fare sport fa bene...  
Fare sport mette in contatto con la natura...  
Fare sport aiuta a socializzare...  
Fare sport insegna a gestire le emozioni...  
Fare sport insegna a vivere...  
....ma lo sport non è esente da.... **RISCHI!**  
Scopri con noi come ridurre questi rischi e fare prevenzione!

# FEBBRAIO 2013

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			
		<b>NOTE:</b>				



Nello sport possiamo classificare i rischi in due tipologie, riferite a chi lo pratica e a chi fa da spettatore:

- **rischio psicologico** (burn out, drop out, incapacità di gestire le emozioni, tifo violento...)

- **rischio fisico** (stress fisico, infortuni, alimentazione, doping...).

# MARZO 2013

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
		NOTE:				



**Burn out:** cosa vuol dire?

Si verifica quando un atleta chiede troppo al suo corpo e "scoppia", cioè subisce un esaurimento fisico e psichico.

**CHE FARE?**

Si fa sport per stare bene e divertirsi. Non caricarsi di sforzi inutili ed evitare di andare oltre i propri limiti.

# APRILE 2013

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					
		NOTE:				



**Drop out:** in che senso?  
 Si verifica quando un atleta pensa di non potercela fare o pensa che altri (ad es. l'allenatore) non abbiano fiducia in lui. Si rischia l'abbandono.

**CHE FARE?**  
 Non fare caso agli altri. Evitare continui confronti. Pensare alla propria soddisfazione.

# MAGGIO 2013

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		
		NOTE:				



**Tifo violento**  
 I simpatizzanti di una squadra o di un atleta non si limitano ad incitare i propri beniamini, ma insultano l'avversario, gli arbitri/giudici. Si arriva addirittura a casi di violenza fisica.

**CHE FARE?**  
 Non riporre negli eventi sportivi aspettative diverse da quelle di una sana competizione. Non cercare visibilità con comportamenti inadeguati.

# GIUGNO 2013

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
		NOTE:				



## Stress fisico

E' dovuto a sonno, riposo e recupero insufficienti; attività di allenamento troppo intensa; alimentazione inadeguata.

## CHE FARE?

Aumentare il recupero dopo gli allenamenti.  
Mangiare in modo equilibrato.  
Allungare i tempi dedicati al sonno.  
Alleggerire periodicamente il carico di lavoro.

# LUGLIO 2013

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				
		NOTE:				



## Infortuni

Dipendono dall'età dell'atleta oltre che dall'attività praticata.

Possono essere legati allo stato di forma, alle superfici di gioco, al periodo della stagione, al livello di competitività.

### CHE FARE?

Essere gradualità nell'allenamento. Fare attività continua e frequente. Calibrare i carichi. Alternare carico e recupero.



# AGOSTO 2013

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	
		<b>NOTE:</b>				



**Alimentazione inadeguata**  
 L'atleta può avere un'alimentazione insufficiente, sovrabbondante oppure non avere il diverso apporto nutrizionale richiesto dall'attività, dal tipo di prestazione, dal proprio tipo di corporatura.

**CHE FARE?**  
 Nel caso di attività non agonistica seguire un'alimentazione variata, non assumere carni o grassi ma carboidrati prima di una prestazione. A livello agonistico rivolgersi a uno specialista

# SETTEMBRE 2013

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30		NOTE:				



## Doping

Si assumono (o vengono fatte assumere) sostanze illecite per migliorare le proprie prestazioni e vincere una competizione.

## CHE FARE?

Non sopravvalutarsi, ma avere chiara coscienza dei propri limiti. Educarsi ad accettare l'insuccesso come risorsa per migliorarsi. Non cercare rinforzi esterni psicologici e

# OTTOBRE 2013

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			
		NOTE:				



**Un paio di esempi: skateboard e rollerblades**  
Si rischiano escoriazioni, distorsioni, lussazioni, fratture o traumi agli arti inferiori.  
**CHE FARE?**  
Procedere per gradi. Utilizzarli solo negli spazi consentiti e con le dovute protezioni (caschetto, gomitiere, polsiere). Moderare la velocità. Non farsi trainare da altri. Verificare che il prodotto sia adatto al proprio peso.

# NOVEMBRE 2013

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	
		<b>NOTE:</b>				



**Un esempio: il calcio**  
 Si rischiano traumi,  
 lesioni dei muscoli,  
 distorsioni di  
 caviglia e ginocchia.

**CHE FARE?**  
 Il miglior modo per  
 prevenirli è la  
 preparazione.  
 Usare i tacchetti  
 adatti per giocare  
 sui diversi tipi di  
 superfici. Scegliere  
 avversari alla  
 propria portata: il  
 livello e la  
 preparazione di chi  
 si affronta deve  
 essere paragonabile  
 al proprio.

# DICEMBRE 2013

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA	
						1	
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	
30	31	NOTE:					



**E' dicembre: siamo pronti per andare a sciare.**

**Si rischiano distorsioni, lussazioni, fratture.**

**CHE FARE?**

**Effettuare un'accurata preparazione atletica.**

**Moderare la velocità.**

**Indossare le opportune protezioni (caschetto).**

**Imparare a cadere. Attenersi ai consigli dei bollettini meteo.**