

DomiGym: Precauzioni

L'organizzazione di un allenamento al domicilio di una persona anziana richiede degli accertamenti affinché si svolga nel migliore dei modi e in tutta sicurezza.

Se una persona anziana non ha più praticato un'attività fisica da tempo, è raccomandabile sottoporla a un check-up fisico prima che indossi di nuovo le scarpe da ginnastica. [Il questionario sullo stato di salute tipo PAR-Q](#) (Physical Activity Readiness Questionnaire) sviluppato da Sport per adulti esa Svizzera costituisce uno strumento utile e veloce.

Sulla base dei risultati emersi, il monitore può sviluppare il suo insegnamento. Attenzione: le informazioni raccolte devono essere utilizzate unicamente per il corso in questione ed eliminate a conclusione dello stesso. In nessun caso devono essere trasmesse a terzi!

Prima di ogni allenamento al domicilio di una persona anziana, occorre osservare alcune precauzioni e regole.



- Predisporre uno spazio senza ostacoli che consenta l'esecuzione di movimenti ampi.
- Prestare attenzione a cavi elettrici, tappeti, lampade o oggetti isolati o instabili.
- Indossare una tenuta adeguata. Non effettuare esercizi solo con i calzini che comportano un rischio di scivolare e cadere decisamente maggiore. Indossare delle scarpe sportive.
- Tenere sempre una bottiglia d'acqua e un asciugamano a portata di mano.
- Collocare la sedia contro una parete o su una superficie antiscivolo affinché rimanga stabile al proprio posto.
- Rendere le sessioni più interessanti con materiale multifunzionale (palla da ginnastica, nastro elastico, palla riccio ecc.).

Se l'ambiente non garantisce lo svolgimento di un'attività in tutta sicurezza, il monitore deve rinunciare a impartire il corso.

Elenco del materiale

- Sedie
- Tappettino da yoga
- Palle da ginnastica da 20-25 cm (overball)
- Palloncini gonfiabili
- Manubri leggeri (da 0,5 a 3 kg) o bottiglie d'acqua
- Bicchieri e piatti di plastica
- Giornali o fogli di carta
- Dadi
- Foulard
- Impianto stereo o casse portatili

Fonte: Vincent Brügger, responsabile Movimento, sport, formazione, cultura, Pro Senectute Svizzera; Fanny Meier e Lucas Gigon, responsabili Movimento e sport, Pro Senectute Arc Jurassien; Harry Sonderegger, responsabile Sport per gli adulti Svizzera esa



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP