

Allenamento: Imparare a cadere

Esercitandosi regolarmente e in modo variato i ragazzi assimilano le tecniche di caduta ricorrendovi poi in caso di necessità.



Le cadute sono parte integrante di un'infanzia sana e vivace, perciò non si può pensare di evitarle completamente. Si cerca piuttosto di evitare gli infortuni gravi – come quelli causati da una caduta dall'alto – adottando tutte le necessarie misure precauzionali. Il [Safety Tool n° 9 dell'upi](#) (pdf) – Ufficio prevenzione infortuni si sofferma sui tipi di caduta che, con il necessario allenamento, possono avere un «lieto fine».

Si tratta di cadute orizzontali che capitano più frequentemente camminando, correndo e giocando. Statisticamente, le cadute rappresentano oltre il 50% delle cause d'infortunio fra i bambini e spesso ad avere la peggio è la testa, seguita dalle braccia e dalle mani.

Tipi di caduta

La maggior parte delle volte il bambino cade in avanti: dopo aver perso l'equilibrio (perché inciampa o rimane impigliato) segue una breve fase di caduta che finisce con un atterraggio – spesso doloroso – al suolo. Gli scivoloni sul ghiaccio o in discesa terminano generalmente sul sedere – non per questo il contatto con il suolo è meno dolente. Ovviamente, quando si scivola si può atterrare anche su un fianco.

Un buon allenamento alle cadute deve proteggere in primo luogo la testa, ma anche le estremità superiori. E deve essere ludico; in fondo lo scopo è quello di iniziare già in età prescolare! Per quanto possibile, l'allenamento deve insegnare a «rimodellare» il capitombolo in un movimento senza conseguenze gravi.

Lezione e filmati su vari tipi di caduta

Prevenzione strutturale e comportamentale

Con i bambini, un compito importante della prevenzione a livello strutturale consiste nell'escludere le cadute dall'alto. Laddove i bambini giocano soli e si muovono in autonomia, tutti i punti pericolosi vanno assicurati con parapetti e recinzioni a norma. Inoltre, un'illuminazione sufficiente, delle calzature adatte, il rivestimento giusto dei pavimenti interni ed esterni e protezioni anticaduta appropriate contribuiscono ad evitare infortuni dovuti a cadute o perlomeno ad alleviarne le conseguenze. A livello comportamentale l'upi consiglia di iniziare già negli anni della scuola dell'infanzia con un allenamento alle cadute giocoso e adatto all'età dei bambini, che va poi portato avanti per tutta la durata della scuola elementare. Solamente un esercizio regolare e variato consente di automatizzare le tecniche della caduta che, in caso di necessità, verranno applicate più spontaneamente.

Fonte: [upi: Safety Tool Nr. 9 – Cadute](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO