Giochi per over 60: Aspetti legati alla sicurezza

Durante il gioco, il rischio di infortunio è leggermente più elevato nonostante un'attenta pianificazione e uno svolgimento cauto. Nel caso di partecipanti oltre i 60 anni, si può partire dal presupposto che la responsabilità individuale e il rispetto altrui siano elementi consolidati.

- Evitare giochi che comportano frenate brusche, cambiamenti di direzione improvvisi o l'impiego di forza veloce oppure che contengono elementi ad alto rischio di caduta.
- Il campo da gioco non presenta pericoli. Riporre gli oggetti e gli attrezzi. Le demarcazioni sono ben visibili e, se possibile, non sono sdrucciolevoli oppure sono fissate bene alla parete.
- Il materiale di gioco non è pericoloso ed è stato verificato dal punto di vista della qualità (usura), vedi riquadro.
- Prevedere abbastanza tempo per le spiegazioni, le domande e lo svolgimento. Evitare la frenesia e non lavorare mai sotto pressione!
- Comunicare chiaramente e applicare le regole del gioco e i limiti di velocità.
- Tenere in considerazione le capacità di prestazione dei partecipanti, evitare il sovraccarico e non risvegliare false ambizioni.
- Se necessario, il monitore «frena» i partecipanti che manifestano troppa foga nel gioco oppure quelli che tendono a sopravvalutarsi.
- I partecipanti con importanti limitazioni motorie e con una percezione sensoriale ridotta sono particolarmente a rischio. Pertanto, occorre tenerli sotto osservazione ed eventualmente sostenerli. I partecipanti più deboli giocano da seduti.
- Il monitore mantiene sempre la visione d'insieme trovando la migliore posizione nella palestra.

Demarcazioni del campo da gioco e attrezzi adeguati all'età dei partecipanti

Per tener conto della diminuzione delle percezioni sensoriali dovuta all'età e alla capacità di reazione ridotta, è molto importante usare materiali ben visibili.

Demarcazione del campo da gioco:

- Usare nastri da cantiere rossi e bianchi. In alternativa, usare una corda con appesi fogli di giornale oppure nastri da ginnastica.
- Usare paletti, coni, **balance disc dell'upi**, anelli di gomma.

Attrezzi:

- Usare palline di gommapiuma, palle da gioco morbide di diverse dimensioni, footbag (possono essere ordinati al sito **suva**).
- Se la velocità deve essere ridotta, usare palloni da spiaggia e palloncini gonfiabili.
- Usare frisbee morbidi fatti in gommapiuma, stoffa oppure ricamati.
- Indiaca.
- Set di tennis (famiglia), volani, racchette fatte con attaccapanni (v.**istruzioni**, pdf).
- Oggetti di uso quotidiano: mollette, stracci, tappetini, sottobicchieri di cartone, calze in nylon annodate, legnetti, ecc.
- Carte da gioco: briscola, UNO, memory, puzzle.

Fonte: Barbara Vanza, Erika Tschumi, Sonja Werz (Pro Senectute)

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO