

Consigli: Pattinare in tutta sicurezza

Il pattinaggio su ghiaccio comprende 5 discipline: il pattinaggio artistico, la danza, il pattinaggio sincronizzato, il pattinaggio di velocità e lo short track. È adatto a tutte le età, migliora le capacità coordinative, la mobilità, la condizione fisica e rafforza la muscolatura.



Ogni anno in Svizzera circa 5'500 persone d'infortunano pattinando, soprattutto nella fascia d'età tra i 10 e i 14 anni (63%) e, generalmente, a seguito di cadute sul ghiaccio. Le principali lesioni sono contusioni alle ginocchia e ai gomiti, ferite da taglio e lacero-contuse, fratture e commozioni cerebrali.

I polsi sono la parte più esposta. Inoltre, fra gli sportivi d'élite gli allenamenti molto intensi causano spesso disturbi da sovraccarico.

Per pattinare sul ghiaccio naturale occorre osservare le 6 regole del ghiaccio dell'[SSS](#).

Consigli

- Indossare abiti caldi e comodi, guanti e berretto. Utilizzare solo pattini adeguatamente affilati e stringere bene i lacci dello scarponcino per evitare che il collo si pieghi.
- I bambini dovrebbero sempre indossare il casco ed eventualmente delle protezioni (casco da sci, da bici o da skate, ginocchiere e parapolsi). Sul ghiaccio i bambini più piccoli possono utilizzare gli appositi ausili (supporti, coni ecc.).
- Imparare le tecniche di base, in particolare la frenata!
- Rispettare il senso di marcia degli altri pattinatori.
- In caso di caduta, lasciare la mano del partner.
- Se si pattina su ghiaccio naturale, osservare imperativamente le 6 regole del ghiaccio della Società Svizzera di Salvataggio!

Fonte: [upi – Ufficio prevenzione infortuni](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO