

Giugno 2011

## Spicciolo di sicurezza

### Giochi di palla: sicurezza a tutto tondo

Il rischio di riportare una lesione mentre si pratica un gioco con palla è di due terzi superiore rispetto alla maggior parte degli sport individuali. Le lesioni più frequenti sono: distorsioni, stiramenti, contusioni e fratture.

Pallamano, calcio, pallavolo, basket: tutti i giochi con palla richiedono una buona condizione fisica, la tecnica giusta e fairplay per una partita senza infortuni. Particolarmente nel calcio vanno fatti degli esercizi di prevenzione per poter ridurre le lesioni al ginocchio e all'articolazione tibio-tarsale. Queste precauzioni sono particolarmente importanti per i tornei di calcetto che sono caratterizzati da infortuni dovuti a scarsa condizione fisica e tecnica, voglia di strafare, aggressività e equipaggiamento incompleto (parastinchi, scarpe con tacchetti).

### Consigli

- Riscalda bene i muscoli.
- Evita di giocare su campi con punti in cui si rischia di inciampare, che sono bagnati o su cui si rischia di scivolare.
- Usa scarpe buone con soles antisdrucciolo.
- Non indossare anelli, orecchini, collane e braccialetti.
- Gioca con fairplay!

