

Supporto didattico

Manuale di sport per gli adulti «Insegnare in tutta sicurezza»



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO



1 Situazione di partenza

Lo sport è un piacere e contribuisce a mantenersi in buona salute, per cui la sicurezza assurge a importante elemento dell'attività sportiva organizzata con un gruppo di adulti. Nessuno vorrebbe farsi male proprio mentre sta divertendosi, ma nonostante ciò ogni anno poco meno di 170 000 adulti sono vittima di un infortunio durante la pratica sportiva.

Questo fascicolo vuole aiutare il monitore e il partecipante a predisporre un dispositivo di sicurezza adeguato. Utilizzando le misure di sicurezza adeguate alla singola disciplina si può praticare sport proteggendosi efficacemente dal pericolo di infortuni. Ogni singolo deve essere sicuro dei propri mezzi e della propria capacità di agire nelle varie situazioni. Se ognuno conosce i rischi propri dell'attività praticata e sa valutare correttamente le proprie capacità, anche chi gli sta intorno trae vantaggio da questa sua competenza. Le esigenze di sicurezza e la predisposizione al rischio variano a seconda di età, sesso e sport praticato. Altrettanto variate sono le cause che possono portare ad un infortunio nella pratica sportiva.

Obiettivi dell'apprendimento

Grazie alle indicazioni contenute nel presente fascicolo il lettore:

1. Sa riconoscere il bisogno di sicurezza degli adulti che praticano sport e grazie ad una pianificazione accurata contribuisce all'incolumità dei partecipanti.
2. Riconosce i diversi rischi che la pratica sportiva con gli adulti comporta e sa come adottare misure di sicurezza specifiche per le esigenze del gruppo di destinatari.
3. Integra nella propria offerta di attività sportiva un efficace dispositivo di sicurezza e grazie all'ausilio della Safety Card lo utilizza in modo adeguato.
4. Apprende nozioni utili nel campo della prevenzione degli infortuni e sa come utilizzarle a seconda della situazione che si presenta.

Il contenuto del fascicolo si basa sulla lunga attività di ricerca e sulle conoscenze specialistiche dell'upi, Ufficio prevenzione infortuni, il centro svizzero di competenza per la prevenzione degli infortuni nella circolazione stradale, nello sport, in casa e nel tempo libero.



Lo sport è divertente e sano. Affinché lo rimanga, gli adulti devono però essere consapevoli dei rischi legati all'attività sportiva. Gli sportivi in grado di valutare correttamente le loro capacità e che in base a questa consapevolezza ricorrono alle misure idonee per aumentare la sicurezza rendono un servizio a loro stessi e agli altri.

1.1 Gli infortuni dello sport in Svizzera

Nel presente fascicolo si usa il termine infortunio quale definito nella statistica in materia dell'upi: si parla di infortunio sportivo nel caso in cui si sia resa necessaria una prestazione medica che comporta determinati costi. La frequenza degli infortuni in una determinata classe di età rispecchia in modo abbastanza preciso quali sono gli sport maggiormente praticati (fig.).

Quanto esponiamo nelle pagine seguenti si può applicare a tutti gli sport e in ogni attività motoria per sensibilizzare a proposito di prevenzione. Per ciascuna disciplina ci si devono inoltre porre le seguenti domande:

- Quali sono gli infortuni tipici che si conoscono?
- Quali ne sono le cause?
- Quanto sono frequenti lesioni da sport?

È importante affrontare i temi degli infortuni e delle loro cause per poter adottare efficaci misure di prevenzione.

Infortunati in base a sport praticato e classe di età, Ø 2004–2008

Anni	21–25	26–45	46–64	65+
Posizione				
1	Calcio	Calcio	Sci	Escursioni in montagna
2	Snowboard	Sci	Escursioni in montagna	Sci
3	Sci	Snowboard	Calcio	Sci di fondo
4	Unihockey	Corsa	Corsa	Fitness
5	Hockey su ghiaccio	Pallavolo	Tennis	Ippica
6	Sport di combattimento	Hockey su ghiaccio	Nuoto	Nuoto
7	Pallavolo	Ippica	Ciclismo	Ciclismo
8	Pallacanestro	Ciclismo	Ippica	Calcio
9	Ippica	Nuoto	Pallavolo	Pattini Inline
10	Nuoto	Escursioni in montagna	Slitta	Slitta

1.2 Indicazioni specifiche per i destinatari

Come visto parlando delle prospettive differenziate (v. fasc. 2 esa) anche a proposito del bisogno di sicurezza si rilevano notevoli differenze, ad esempio fra persone non allenate che si riavvicinano alla pratica sportiva e quanti praticano sport sull'arco di anni senza soluzioni di continuità. Gli adulti sono persone capaci di intendere e volere, responsabili capaci di valutare i propri limiti. Ciononostante però, per ignoranza, per la pressione esercitata dal gruppo o per la tensione della gara si possono verificare situazioni di pericolo. Il ruolo del monitore in questo ambito è saperli individuare e predisporre misure preventive senza con ciò limitare la gioia dei praticanti.

In linea di massima si devono esaminare i punti seguenti:

- Ci sono partecipanti con rischi di salute o handicap fisici che dovrebbero essere noti?
- Sussistono i presupposti tecnici necessari per praticare lo sport senza rischi?
- Hanno tutti l'equipaggiamento adeguato a regola?
- C'è una corrispondenza fra l'immagine che il praticante ha di sé e le sue effettive capacità? (Capacità di prestazione, livello di abilità, soglia della paura)? Si deve procedere ad adattamenti o ricorrere ad un test di ammissione?
- I partecipanti, sono eccessivamente sicuri di sé, distratti o troppo eccitati?
- È necessario rivedere il carico di lavoro del singolo?
- La pressione esercitata dal gruppo induce a comportamenti incontrollati e pericolosi e mette in pericolo il clima di apprendimento cooperativo?
- Si violano norme o regole (fair play)?

Il modo in cui ciascun individuo valuta i fattori di rischio e affronta il pericolo può essere definito la predisposizione individuale al rischio.

A seconda del gruppo di destinatari e dello sport praticato, preparando il programma i monitori devono verificare i rischi e prevedere misure di prevenzione, sempre considerando esigenze e motivazione dei partecipanti (v. fascicolo esa 2).

1.3 Obiettivi

Evitare le lesioni da sport

Innanzitutto i partecipanti devono poter svolgere l'attività fisica e sportiva senza farsi male. L'obiettivo ultimo sia nello sport tradizionale che nella pratica sportiva per la salute è quello di garantire per quanto possibile l'incolumità di tutti i partecipanti.

Allo scopo il gruppo deve stabilire determinate regole di principio:

- Come ci proteggiamo dagli infortuni? (Ad es. organizzazione ottimale, abitudine ad aiutarsi a vicenda, controllo del materiale).
- Che cosa si deve assolutamente evitare? (Ad es. non rischiare ferite alla testa, prendere sul serio la profilassi delle cadute, indossare un casco).
- Quali misure, regole e disposizioni di sicurezza sono da osservare assolutamente?

Ridurre al minimo il rischio di incidenti!

Considerato che nello sport si possono verificare in ogni momento degli incidenti, la prudenza è d'obbligo. Grazie a misure adeguate monitori e partecipanti devono cercare di ridurre il rischio ad un minimo accettabile, il cosiddetto rischio residuo.

Esempio: dato che può succedere di cadere nella neve fresca, per evitare nei limiti del possibile spiacevoli conseguenze si deve eseguire un corretto riscaldamento, sciare concentrati, disporre di attrezzatura adeguata, utilizzare protezioni. Il gruppo è organizzato in modo da poter prestare immediatamente soccorso a chi dovesse trovarsi in difficoltà.

Se si illustra con chiarezza il rischio di infortuni e si garantisce un clima di apprendimento cooperativo all'interno del gruppo si può far appello in ogni occasione al senso di responsabilità e alla solidarietà dei partecipanti.

1.4 Attuare misure di prevenzione efficaci

Per una efficace prevenzione vanno considerati diversi punti.

A livello di persone

- Il monitore fa tutto il possibile per la prevenzione
- Far comprendere ai partecipanti la portata del problema (valutazione dei propri mezzi, gestione delle proprie forze)
- Sfruttare al meglio i presupposti personali dei componenti del gruppo (comportamento improntato alla cooperazione partenariale)

A livello di metodo d'insegnamento

- Organizzazione sociale, ovvero lavoro a coppie con assicurazione reciproca
- Scelta del metodo, dosaggio del carico di lavoro, gestione del tempo e aiuti all'orientamento

A livello di presupposti situativi e ambientali

- Natura, itinerario
- Impianti sportivi e infrastrutture
- Rete di contatti per garantire i primi soccorsi

A livello di materiale

- Attrezzi per gioco e sport, protezioni, abbigliamento

A livello di norme che regolano l'attività

- Regole del gioco, norme, direttive, leggi

Vale la pena di compilare una lista delle misure atte a evitare gli infortuni nello sport praticato o a limitarne le conseguenze, cui si può fare riferimento di volta in volta nella pianificazione dell'attività. Nelle pagine seguenti proponiamo con la cosiddetta Safety Card un semplice strumento per consentire sia ai partecipanti che ai monitori di meglio valutare le proprie capacità.

2. Insegnare in sicurezza grazie alla Safety Card!

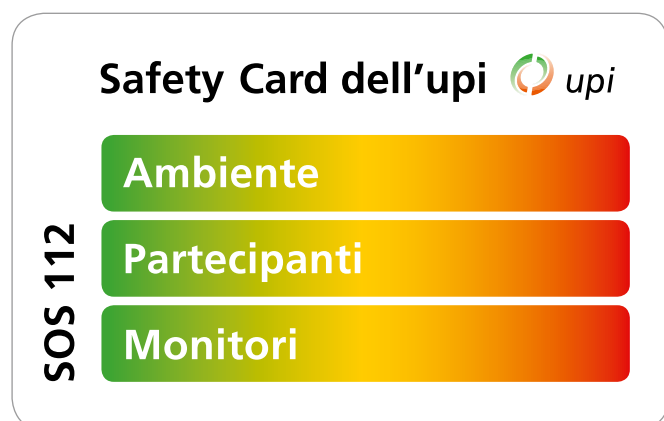
Il principio alla base della Safety Card

La Safety Card è uno strumento proposto dall'upi per elaborare un dispositivo di sicurezza nello sport per gli adulti, da utilizzare prima, durante e dopo l'attività sportiva (v. esa, fascicolo 5). Grazie ad essa i monitori possono valutare il livello di rischio nell'attività pianificata o in via di svolgimento o anche giudicare a posteriori quanto era pericolosa l'attività appena conclusa.

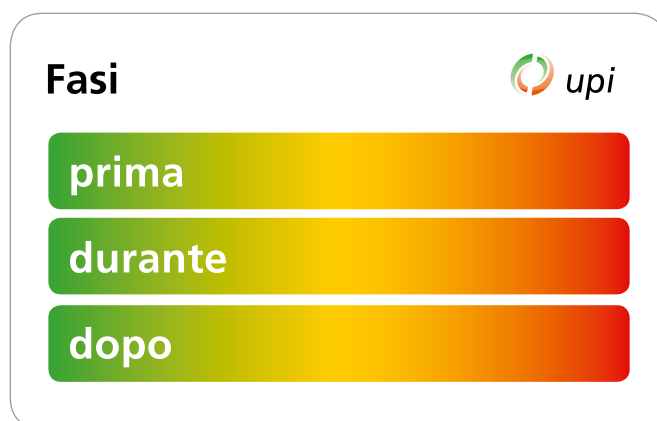
Come in un semaforo la zona verde significa che tutto è a posto e si può proseguire nell'attività. Ci troviamo nella cosiddetta zona del comfort dove i rischi sono giudicati ridotti o controllabili e i partecipanti si sentono sicuri e sanno orientarsi.

La zona gialla è quella detta dell'apprendimento. In essa le attività o parti di esse non risultano particolarmente semplici o naturali per tutti i partecipanti; si lascia la zona del comfort e ci si espone a determinati rischi (calcolati). L'effetto di apprendimento ne risulta rafforzato e il rischio resta a livello da «medio» o «gestibile»; per tornare all'esempio di prima si può ancora proseguire. I partecipanti si sono lasciati alle spalle l'ambito in cui sono in grado di agire nella massima sicurezza, rischiano, provano e sperimentano qualcosa di nuovo. Ampliano il repertorio di movimenti e si muovono verso una libertà d'azione creativa sotto la propria responsabilità.

Quello rosso infine è il settore No-Go, ovvero la situazione è tale che non si può continuare. Esso viene definito anche settore del panico, in cui il rischio è (troppo) elevato e non più controllabile. Viene superato l'ambito fra sicurezza e libertà nel processo di apprendimento, il monitor non è più in grado di assumersi la maggior parte della responsabilità per il gruppo di partecipanti.



Safety Card dell'upi: lato anteriore



Safety Card dell'upi: lato posteriore

Fattori di influenza

Nello schema descritto i passaggi da una zona all'altra sono fluidi e si basano su una scala personale di valutazione della sicurezza (scala della sicurezza). Quando si tratta di preparare, svolgere in concreto e valutare le attività sportive si ricorre alla scala di sicurezza per esaminare tre fattori determinanti per l'attività, che sono l'ambiente circostante, i partecipanti e i monitori.

Fattori di influenza:

Ambiente circostante/Natura

In questa categoria rientrano condizioni del tempo, natura, percorso, impianti sportivi, infrastrutture, temperatura dell'acqua, attrezzi per lo sport e il gioco, materiale, attrezzatura, compiti, leggi, norme, prescrizioni, regole, regole del gioco ecc.

Partecipanti

Sono importanti a questo proposito: numero, aspettative, motivazione, esigenze, capacità di prestazione, esperienza, sesso, età, conoscenze o competenze particolari nello sport o nelle relazioni sociali, disponibilità individuale al rischio, altre caratteristiche importanti per la pianificazione dell'attività come ad esempio limitazioni fisiche, malattie, malesseri temporanei.

Monitori

Stato delle conoscenze e delle capacità nel tema specifico, motivazione, punti di forza, debolezze, esigenze particolari, stato di benessere attuale, attitudine personale al rischio, formazione, esperienza, metodi d'insegnamento preferiti ecc.

2.1 Prima

Prima di iniziare l'attività sportiva si devono valutare sulla base della Safety Card i rischi ad essa collegati, considerando i tre fattori visti prima.

Prima	
Fattore di influenza	... prima dell'attività sportiva
1 Ambiente circostante/Natura Cosa si deve accertare? Cosa si può cambiare? Quali sono i criteri No-Go?	Si chiarisce la situazione e si prendono le misure necessarie per svolgere l'attività restando nella zona verde. Se nella situazione specifica ciò non fosse possibile si deve riconoscere l'eccezionalità e adottare misure particolari (ad es. dispositivi di sicurezza).
2 Partecipanti Chi partecipa? A che punto si trovano? Come si comportano nei confronti dei rischi?	«Prima» si deve procedere ad una analisi dei partecipanti per situarli nella scala della sicurezza e in relazione all'attività che si vuole svolgere. In tal modo si può determinare per il singolo partecipante qual è il momento di passaggio nella zona gialla o addirittura in quella rossa. In questo caso si deve comunicare al partecipante che cosa ci si attende da lui e quale atteggiamento nei confronti del rischio si pretende o si tollera. I monitori sottolineano la personalità individuale del singolo sia per il proprio comportamento che nei confronti degli altri componenti del gruppo.
3 Monitori Riserve individuali? Consapevolezza dei rischi? Competenza ad agire? Comportamento nei confronti dei rischi?	Prima dell'attività sportiva i monitori stabiliscono gli obiettivi della prevenzione per sé stessi e i partecipanti chiariscono quali rischi si affrontano e quale metodo si vuole utilizzare allo scopo. I monitori prevedono sempre riserve sufficienti in modo da restare sempre nella zona verde, sono consapevoli dei rischi esistenti e sanno cosa fare, stabiliscono i criteri per giudicare una situazione No-Go o per interrompere l'attività. Hanno predisposto programmi di ripiego o previsto dei percorsi alternativi.

L'essenziale della Safety Card **«prima»**:

- In linea di massima prendere le mosse dal verde.
- Prevedere il giallo e predisporre le relative misure metodologiche.
- Predisporre misure in grado di ricostituire una riserva, in modo da non sconfinare mai nel settore rosso.
- Il rosso nella pianificazione (prima) significa sempre e solo No-Go!

Consiglio per la pratica:
consultare la Safety Card mentre si prepara la lezione o l'attività, verificare i contenuti in base alla scala di sicurezza!

2.2 Durante

Durante l'attività la Safety Card serve al monitore per sensibilizzare i partecipanti, reagire al mutare delle circostanze e valutare – tramite la autovalutazione – i rischi che man mano si presentano. Anche in questo ambito si considerano i tre fattori di influenza visti in precedenza.

Durante	
Fattore di influenza	... durante l'attività sportiva
<p>1 Ambiente circostante/ Natura Situazione attuale? Modificazioni? Guasti? Si verificano i criteri No-Go? Sono necessarie delle alternative?</p>	<p>Si deve sempre prestare attenzione alle mutate circostanze nell'ambiente circostante e nella natura, adeguando costantemente il piano d'azione. I cambiamenti possono portare all'improvviso a sconfinare nell'ambito rosso della scala della sicurezza, il che rende necessario un immediato adeguamento del modo di procedere. Quanto maggiori sono le riserve di sicurezza previste, tanto meglio si potrà reagire al verificarsi della situazione imprevista.</p>
<p>2 Partecipanti Qual è la situazione attuale? Risorse disponibili? Ambizioni eccessive o buona dose di coraggio? Paure? Dinamica di gruppo? Possibile un atteggiamento cameratesco e di mutuo ausilio?</p>	<p>I partecipanti si trovano nella zona dell'apprendimento? È voluto? È sotto controllo? Se ne rendono conto? La zona gialla viene giudicata stimolante e utile ai fini dell'apprendimento e va pertanto ricercata. I partecipanti paurosi hanno la tendenza a lasciarla per la zona di comfort (verde), mentre i più audaci vorrebbero spostarsi in direzione della zona rossa. Tutti i partecipanti dovrebbero sentirsi soggettivamente sicuri, muoversi quindi senza lasciare la zona gialla. Se giungono nella zona del panico è assolutamente necessario proporre varianti adatte anche a loro o interrompere immediatamente l'attività.</p>
<p>3 Monitori Safety Card disponibile? Gestione dello sforzo? Scelta del metodo? Forma organizzativa? Sono disponibili riserve individuali?</p>	<p>I monitori stimolano i partecipanti ad una autovalutazione corretta nel corso di tutta l'attività. Nella zona dell'apprendimento (gialla) è importante dare ai partecipanti sufficienti informazioni personalizzate e fare in modo che tutti riescano ad orientarsi costantemente. I monitori hanno strumenti del dosaggio del carico di lavoro (v. esa fascicoli 4 e 5) che consentono di adeguare gli sforzi richiesti ai partecipanti e alla posizione in cui si trovano sulla scala della sicurezza. I monitori dal canto loro si trovano sempre nella zona verde e curano di avere sempre sufficienti riserve a disposizione.</p>

L'essenziale per la Safety Card «durante»:

- Mirare a raggiungere la zona gialla in modo individualizzato utilizzando diverse varianti organizzative e metodologiche.
- Rosso significa che per garantire la sicurezza si deve immediatamente cambiare, adattare o fare qualcosa. Se necessario l'attività viene sospesa o interrotta.

Consiglio per la pratica:

può succedere di rinunciare consapevolmente a portare il gruppo nella zona gialla dal punto di vista della tecnica sportiva perché si vuole stimolare i partecipanti in un altro ambito (ad esempio in ambito sociale, o affidando un impegnativo lavoro di squadra).

2.3 Dopo

L'uso della Safety Card può risultare utile anche una volta terminata l'attività sportiva perché consente di valutare in maniera critica e a posteriori l'attività svolta. In questo caso la valutazione svolta sulla base della scala dei rischi serve soprattutto a formulare le necessarie conseguenze per le attività future.

Dopo	
Fattore di influenza	... dopo l'attività sportiva
1 Ambiente circostante/Natura Come sono state le cose in realtà? Si è reagito nel modo giusto alle varie circostanze?	Se nella valutazione dell'ambiente circostante e degli elementi naturali si arriva nella zona rossa, deve essere accaduto qualcosa di imprevisto o si sono fatti errori all'atto dell'organizzazione dell'attività. In ogni caso è necessario trovare un rimedio, per evitare il ripetersi di tali spiacevoli situazioni. Se si è verificata un'emergenza, sulla scorta della scala della sicurezza si valuta se si è reagito in modo adeguato.
2 Partecipanti Chi si è trovato quando in quale settore? Perché?	A seconda delle circostanze, per valutare correttamente i partecipanti è necessario chiedere anche il parere dei diretti interessati. Anche loro sono chiamati a valutarsi e a comunicare quando hanno avuto l'impressione di trovarsi in quale settore di rischio.
3 Monitori In quale settore? Era sempre possibile agire in modo adeguato? La scelta dei metodi si è rivelata adatta?	Se i monitori realizzano di essersi trovati personalmente nella zona rossa, devono assolutamente ampliare il proprio repertorio d'azione per le situazioni del genere. Se non è stato possibile mantenere i partecipanti nella zona dell'apprendimento o si può farlo solo in modo insufficiente, in futuro si devono scegliere metodi più adatti. L'essenziale per la Safety Card «dopo»: <ul style="list-style-type: none">• Non deve succedere mai più che guardando all'attività svolta ci si accorge di essere stati nella zona rossa di pericolo! Consiglio per la pratica: al termine di ogni lezione o attività provvedere ad una semplice intervista fra i partecipanti per verificare ad esempio quando la maggior parte di essi si è sentita nella zona rossa.

2.4 La Safety Card nella pratica

2.4.1 Concetto metodologico

Nella pratica l'uso della Safety Card si basa sull'applicazione puntuale del concetto metodologico (v. esa fascicolo 5). Partendo dalla sicurezza del movimento e dell'orientamento nel settore verde i partecipanti vengono condotti tramite consegne adeguate al livello individuale nel settore giallo dell'apprendimento. Naturalmente si possono avere in ogni momento elementi destabilizzanti, ma i partecipanti sono sempre in grado di gestire i rischi. La verifica con la Safety Card può essere fatta per tutto il gruppo e forse porta a conclusioni diverse da un partecipante all'altro.

Esempio 1

Nell'allenamento in palestra dopo un intenso riscaldamento il gruppo si dedica all'allenamento della forza suddiviso in varie stazioni. Nella prima fase i partecipanti ripetono gli stessi esercizi conosciuti da tutti (sono tutti nella zona verde). Nella seconda fase gli esercizi vengono resi più difficili a livello individuale (zona dell'apprendimento) e risultano molto impegnativi. Uno dei partecipanti – che accusa da vario tempo problemi alla schiena – eseguendo gli esercizi più complicati verrebbe a trovarsi nella zona rossa, per cui anche in questa fase ripete gli esercizi svolti in precedenza, adatti al suo livello momentaneo di forma fisica.



2.4.2 Per l'intera offerta di attività sportiva

Grazie alla semplice procedura basata sulla Safety Card è possibile verificare e catalogare rapidamente un'offerta o le varie situazioni che si verificano nel corso dell'attività sportiva.

Esempio 2

Escursione in bicicletta; il tempo è ottimo, il percorso piacevole e senza difficoltà tecniche, tutti si godono la pedalata (zona del comfort). Poi la strada inizia a scendere e la pendenza aumenta rapidamente (la maggior parte finisce nella zona gialla e si rendono necessarie misure metodologiche adeguate, come il rispetto di una distanza sufficiente. Uno dei partecipanti si ferma e scende di sella, chiaramente in preda alla paura (si trova nella zona rossa o del panico). A questo punto si deve trovare un'alternativa adatta (ad esempio prende un'altra strada accompagnato da un compagno).



2.4.3 Ai fini della responsabilità personale del singolo

La Safety Card può essere utilizzata validamente per promuovere il senso di responsabilità personale del singolo partecipante: il sistema di colori viene introdotto nel gruppo e tutti si abituano a situarsi nelle varie fasi dell'attività in una delle zone. Esercitarsi a valutare correttamente i propri mezzi è importante anche quando si svolge un'attività sportiva al di fuori di un gruppo organizzato.

Esempio 3

Nello sci escursionismo si lavora già da tempo con strumenti simili alla Safety Card. Prima della partenza il monitore ricorda che tutti i partecipanti durante l'escursione devono sapere in ogni momento in quale zona si trovano. Se qualcuno sente di andare verso il «rosso» deve immediatamente farlo presente. Nel corso dell'escursione il monitore di tanto in tanto verifica la situazione personale dei singoli partecipanti e richiama la loro attenzione sulla necessità di sapersi valutare con una certa esattezza.





Note

Per la tua sicurezza. Il tuo upi.

L'upi è il centro svizzero di competenza per la prevenzione degli infortuni. Svolge ricerche negli ambiti della circolazione stradale, dello sport, della casa e del tempo libero e ne divulga i risultati attraverso consulenze, formazioni e campagne destinate tanto agli ambienti specializzati quanto al vasto pubblico. Il sito www.upi.ch offre maggiori informazioni.

Ulteriori informazioni

L'upi consiglia anche i seguenti pieghevoli:

- Ufficio federale dello sport UFSPO (editore) (2009). Manuale di base Gioventù+Sport. Macolin: Ufficio federale dello sport UFSPO.
- Brunner, M.; Firmin, F. (1999). Manuale di formazione Sport per gli anziani in Svizzera. Macolin: Ufficio federale dello sport UFSPO.
- Senninger, T. (2000). Abenteuer leiten, in Abenteuer lernen. Münster: Ökotoxia-Verlag.
- Thüler, H. (2001). Sport per anziani: sicurezza e prevenzione degli infortuni. Berna: Ufficio svizzero per la prevenzione degli infortuni upi.

Le pubblicazioni dell'upi possono essere richieste gratuitamente o scaricate in formato PDF: www.upi.ch. Per ordinare le altre pubblicazioni rivolgersi direttamente all'editore indicato.

Partner:



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

suva liv

sicurezza nel tempo libero

Ufficio federale dello sport UFSPO

Fotos: Frontespizio: Georgios Kefalas; p. 3, 12, 13: UFSPO; p. 12 a destra: Richard König; p. 14: Archiv STV, Hans Spielmann, Buchs AG
© upi 2011, riproduzione gradita con indicazione della fonte.