

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 7 - numero 1202 di lunedì 14 marzo 2005

"Sport per anziani: sicurezza e prevenzione degli infortuni"

Disponibile gratuitamente on line un opuscolo per pianificare attività sicure.

Pubblicità

E' noto che l'eccessiva sedentarietà costituisce uno dei principali fattori di rischio delle malattie cardiovascolari. Tra gli stili di vita che aiutano prevenirli vi è quello di praticare una attività fisica adeguata, che aiuta a mantenere ottimale il livello di colesterolo e della pressione arteriosa.

Praticare attività sportive organizzate può giovare alla salute degli anziani, contribuendo inoltre ad aumentare la sicurezza e a facilitare le attività quotidiane in casa e ad affrontare con più sicurezza la circolazione stradale.

Una più intensa attività sportiva può però anche cagionare un maggiore numero di infortuni, tra i quali il primo posto è occupato dalle cadute.

L'Ufficio svizzero per la prevenzione degli infortuni Upi, ha realizzato un opuscolo che illustra un modello di sicurezza per la prevenzione degli infortuni nello sport per gli anziani.

La pubblicazione, indirizzata principalmente ad istruttori ed organizzatori, propone indicazioni fondamentali per una pianificazione e realizzazione sicura di attività sportive per gli anziani.

L'opuscolo è consultabile [qui](#).

I contenuti presenti sul sito PuntoSicuro non possono essere utilizzati al fine di addestrare sistemi di intelligenza artificiale.

www.puntosicuro.it