

## **ARTICOLO DI PUNTOSICURO**

**Anno 16 - numero 3287 di lunedì 31 marzo 2014**

# **Un test sul calcio per evitare di farsi male in campo**

*Se giochi a pallone in una squadra, con gli amici, con la famiglia, oppure partecipi a tornei di calcetto può essere utile il test sul calcio elaborato da Suva per tracciare il profilo di rischio e fornire utili consigli per evitare di farsi male.*

*Non c'è alcun dubbio in Italia su quale sia lo sport più seguito e praticato. Tuttavia il calcio è uno sport popolare anche in Svizzera e Suva, istituto svizzero per l'assicurazione e la prevenzione degli infortuni, ha prodotto un test per offrire indicazioni e suggerimenti per diminuire gli infortuni sui campi da calcio. Lo riproponiamo con la presentazione originale dell'istituto elvetico.*

Pubblicità

<#? QUI-PUBBLICITA-MIM-[DVD013] ?#>

Rapido, dinamico e molto amato: il calcio è tra gli sport più popolari in Svizzera. Purtroppo, non manca il rovescio della medaglia: 43 000 persone si infortunano ogni anno sui campi di calcio (i dati si riferiscono alla Svizzera, ndr).

Se giochi a pallone in una squadra, con gli amici, con la famiglia, oppure partecipi ai tornei di calcetto o aziendali, ti invitiamo a fare il test sul calcio per tracciare il tuo profilo di rischio. Dopo aver risposto alle domande otterrai il tuo profilo di rischio e alcuni utili consigli per evitare di farti male giocando a pallone.

***Ecco come funziona:***

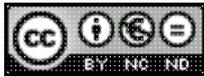
- il test comprende una cinquantina di domande sui seguenti temi: lesioni subite in passato, fair play, condizione fisica, allenamento, stile di vita, livello di gioco e accessori;
- al termine del test troverai dei brevi consigli e una descrizione particolareggiata delle differenti categorie di rischio. Per ottenere il risultato finale devi rispondere a tutte le domande;
- il test dura dai 15 ai 20 minuti. Potrai ripetere più volte il test che, ovviamente, è tutelato da anonimato.

**Vai al test sul calcio**

Il test sul calcio è disponibile gratis anche nell' App Store o nel Google Play Store.

Il testo è stato sviluppato da Lamprecht & Stamm Sozialforschung und Beratung AG per incarico della Suva, dott. Markus Lamprecht e MSc Angela Gebert, con il sostegno dell'Ufficio prevenzione infortuni (upi), dell'Ufficio federale dello sport (UFSP), dell'Associazione Svizzera di Football (ASF) e di Medicina dello Sport dell'Ospedale Cantonale di Lucerna (LUKS).

Fonte: suva.ch



Questo articolo è pubblicato sotto una [Licenza Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

---

[www.puntosicuro.it](http://www.puntosicuro.it)