La pratica sportiva tra educazione e prevenzione
il progetto europeo: **Fit 4 Health**

Healthy of young athletes main goal of sport training and competitions”
Grant Agreement EAC-2013-0476

Ancona, 24 marzo 2015

Roberto Penna
Workshop “La pratica sportiva tra educazione e prevenzione”

Fit 4 Health

Roberto Penna

24/03/2015
Fit 4 Health Tag crowd
Come nasce Fit 4 Health

Attenzione alla prevenzione contro infortuni nello sport
Come nasce Fit 4 Health

- Attenzione alla prevenzione contro infortuni nello sport
- Interesse al settore giovanile
Come nasce Fit 4 Health

- Attenzione alla prevenzione contro infortuni nello sport
- Interesse al settore giovanile
- Apertura verso innovazioni e soluzioni provenienti da contesti diversi

Life skills OMS

Call - EAC/S03/2013
EUROPEAN PARTNERSHIPS ON SPORT

www.fit4healthproject.eu

Roberto Penna 24/03/2015
Come nasce Fit 4 Health

- Attenzione alla prevenzione contro infortuni nello sport
- Interesse al settore giovanile
- Apertura verso innovazioni e soluzioni provenienti da contesti diversi
- Capacità di cogliere opportunità di bandi UE

Call - EAC/S03/2013
EUROPEAN PARTNERSHIPS ON SPORT

www.fit4healthproject.eu
Come nasce Fit 4 Health

- Attenzione alla prevenzione contro infortuni nello sport
- Interesse al settore giovanile
- Apertura verso innovazioni e soluzioni provenienti da contesti diversi
- Capacità di cogliere opportunità di bandi UE

Call - EAC/S03/2013
EUROPEAN PARTNERSHIPS ON SPORT

www.fit4healthproject.eu
## Partners Fit 4 Health

<table>
<thead>
<tr>
<th>IT</th>
<th>P1</th>
<th>CONI</th>
<th>Pallavolo</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>P2</td>
<td>ASSOCIAZIONE SPORTIVA ANKON VOLLEY</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>UK</td>
<td>P3</td>
<td>EUROPEAN HEALTHY STADIA NETWORK CIC</td>
<td>Cricket</td>
</tr>
<tr>
<td>P4</td>
<td>CRICKET CLUB</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>CRO</td>
<td>P5</td>
<td>GRADANSKI KOŠARKAŠKI KLUB ŠIBENIK</td>
<td>Pallacanestro</td>
</tr>
<tr>
<td>P6</td>
<td>GRAD VRGORAC</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>FIN</td>
<td>P7</td>
<td>KARIER OY</td>
<td>Pesapallo Baseball finlandese</td>
</tr>
<tr>
<td>P8</td>
<td>FERA RY</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>BUL</td>
<td>P9</td>
<td>DIA-SPORT ASSOCIATION</td>
<td>Atletica</td>
</tr>
<tr>
<td>P10</td>
<td>N&amp;A Ltd.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
Obiettivi Fit 4 Health

Attraverso un'indagine sul campo, contribuire a far luce sulle condizioni che i giovani atleti (14-19 anni) possono incontrare durante l'allenamento o in occasione di competizioni, in termini di benessere, prevenzione degli infortuni, condizioni di sicurezza nelle differenti aree e in cinque discipline sportive (pallavolo, cricket, baseball finlandese, atletica e pallacanestro)
Obiettivi Fit 4 Health

Evidenziare e condividere attività/iniziative educative/formative per la valutazione dei rischi e la prevenzione/protezione dagli infortuni, legate alle attività sportive per giovani atleti e inerenti semplici azioni rivolte alla sicurezza durante l’allenamento e le attività agonistiche e altri specifici rischi con un forte impatto sull’abbandono nello sport e la salute pubblica.
Obiettivi Fit 4 Health

Coinvolgere gli stakeholder locali nell'analisi dei bisogni dell'utente finale

Accrescere la consapevolezza degli stakeholder locali, invitandoli a incontri tematici sulla promozione dell'integrità morale e fisica dei giovani atleti (assumendo che la formazione è il primo passo per la prevenzione)
Obiettivi Fit 4 Health

Contribuire al benessere nello sport attraverso:

- l'individuazione delle "regole d'oro" per la sicurezza degli atleti in ogni disciplina sportiva e
- lo sviluppo di piani di analisi, gestione, prevenzione e protezione dal rischio su 5 specifiche discipline (pallavolo, cricket, baseball finlandese, atletica e pallacanestro)

Roberto Penna 24/03/2015
## Fit 4 Health struttura

- **WP1**: PROJECT MANAGEMENT
- **WP2**: DISSEMINATION
- **WP3**: EVALUATION/MONITORING
- **WP4**: USER NEEDS
- **WP5**: TOURNAMENT ORGANISATION
- **WP6**: RISK ASSESSMENT PREVENTION PLAN
- **WP7**: WORKSHOP ORGANISATION
- **WP8**: GOLDEN RULES/GUIDANCE

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Months</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>WP1</td>
<td>K</td>
</tr>
<tr>
<td>WP2</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>WP3</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>WP4</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>WP5</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>WP6</td>
<td>S, T</td>
</tr>
<tr>
<td>WP7</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>WP8</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

*Note: TM1 and TM2 represent different stages or tasks.*

---

Roberto Penna 24/03/2015

---

24/03/2015
**Fit 4 Health struttura**

- **WP1: PROJECT MANAGEMENT**
- **WP2: DISSEMINATION**
- **WP3: EVALUATION/MONITORING**
- **WP4: USER NEEDS**
- **WP5: TOURNAMENT ORGANISATION**
- **WP6: RISK ASSESSMENT PREVENTION PLAN**
- **WP7: WORKSHOP ORGANISATION**
- **WP8: GOLDEN RULES/GUIDANCE**

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>WP1</td>
<td>K</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>WP2</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>WP3</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>WP4</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>S</td>
<td>T</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>WP5</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>WP6</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>WP7</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>WP8</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Months**

- **TM1**
- **M**
- **TM2**
- **S**
- **T**
- **W**
- **FC**

*24/03/2015*
Fit 4 Health strategie

WP4 User needs (field survey through round tables)

WP5 Tournament organisation

Wp6 Risk assessment and injury prevention/protection plan

WP7 Workshop organisation

WP8 Improve prevention and protection for healthy sports: golden rules and guidance document

Roberto Penna 24/03/2015
**Numeri Fit 4 Health**

10 partners
18 mesi di lavoro
5 Meeting di progetto
> 5 tornei (centinaia di stakeholder coinvolti atleti, staff, genitori, …)
> 5 Workshops
400 interviste realizzate
5 Tavole rotonde
5 Piani per la sicurezza
  1 Conferenza finale internazionale
280 mila euro di budget
225 mila euro di contributo EU
**Infinito** il valore di parlare di prevenzione
Piano di Prevenzione e Protezione Ankon volley (PPP)

Sezione 1: Criteri per la Valutazione dei rischi e protocollo per l’utilizzo degli ambienti per allenamento e gare

1.1 Perché una valutazione dei rischi?

1.2 Che cosa è la valutazione del rischio?

1.3 I benefici di una valutazione del rischio scritta

1.4 La valutazione del rischio per Ankon volley

1.5 Ambienti di allenamento e gara

1.6 Attrezzature

1.7 Attività o eventi

1.8 Valutazione dei rischio

Sezione 2: Piano per la prevenzione degli eventi avversi nel settore giovanile

2.1 Iter per la gestione di un evento avverso e procedure di pronto soccorso

2.2 Iter in caso di un evento avverso

2.3 Registrazione di un evento avverso

2.4 Coinvolgimento di professionisti medici e di riabilitazione

2.5 Uso e localizzazione dei defibrillatori

2.6 Informazioni sulla sicurezza e sulle tecniche di primo soccorso

2.7 Prevenzione degli eventi avversi e dell’overtraining nel settore giovanile

2.8 Consigli generali per la riduzione e la prevenzione di eventi avversi

2.9 Consigli specifici per la riduzione e la prevenzione di eventi avversi

Sezione 3: Protezione degli atleti del settore giovanile

3.0 Consigli sullo stile di vita agli atleti del settore giovanile

3.1 Nutrizione e idratazione

3.2 Pericoli del tabacco e creazione di un ambiente no smoking

3.3 Alcool

4.0 Consigli su utilizzo di integratori e prodotti farmacologici

4.1 I comuni prodotti farmacologici

4.2 Pericoli per l’utilizzo di prodotti farmacologici

4.3 Informazioni sugli integratori

4.4 Segnali di allarme per l’uso di integratori e l’utilizzo di prodotti farmacologici

4.5 Il ruolo degli allenatori e dei genitori contro l’uso di prodotti farmacologici

4.6 Dare risposte agli atleti che fanno uso di prodotti farmacologici e abusano di integratori

5.0 Benessere fisico e mentale degli atleti del settore giovanile e politiche anti bullismo

5.1 Promozione della salute per mezzo dello sport

5.2 Far fronte allo stress, l’equilibrio dello sportivo

5.3 Il ruolo degli allenatori nel promuovere la salute fisica e mentale

5.4 Il ruolo dei genitori e la loro influenza positive sugli atleti del settore giovanile

5.5 Anti-bullismo

5.6 Uguaglianza e Diversità

Author: Roberto Penna Marco Petrini Paolo Tjia - January 2015
Qualche elemento chiave del PPP

Responsabilità condivisa

Il legale rappresentante è il responsabile della sicurezza di tutti coloro che frequentano gli impianti sportivi per allenamenti o gare

Il direttore tecnico è responsabile della valutazione dei rischi degli infortuni e della produzione/revisione del Piano di Prevenzione e Protezione

Allenatori e staff di ogni gruppo sono responsabili della implementazione del Piano di Prevenzione e Protezione

I capitani di ogni gruppo giovanile U19 e U17 sono invitati, ad inizio della stagione sportiva, a fare da anello di congiunzione fra atleti e società raccogliendo ogni tipo di suggerimento in tema di prevenzione e protezione

Due genitori degli atleti dei gruppi U15 e U14 sono invitati, ad inizio della stagione sportiva a fare anch’essi da anello di congiunzione fra gli atleti più giovani, i loro genitori e la società raccogliendo ogni tipo di suggerimento in tema di prevenzione e protezione.
Qualche elemento chiave del PPP

Piano strutturato

Il Piano di Prevenzione e Protezione è scritto

Il primo Piano di Prevenzione e Protezione è stato prodotto nel quadro delle attività del progetto Fit 4 Health.

Il piano è un documento:
• Aggiornato periodicamente (in settembre all'inizio della stagione sportiva);
• Pubblicato sul sito web della società e sul profilo Facebook;
• Diffuso fra atleti, genitori, allenatori e staff (soprattutto fra coloro che entrano a far parte della società).
Qualche elemento chiave del PPP

Analisi specifica di ogni campo per allenamento o gara

Palestra Comunale Ragnini di Via Giuseppe Ragnini, 4 60127 Ancona (AN) usata per allenamenti e gare

Palestra Scuola Secondaria I grado Donatello di Via Tiziano 50 60125 Ancona usata per allenamenti e gare Under 15 e under 17

Palestra Scuola Secondaria I grado Buonarroti di Via Lanzi 60131, Ancona usata per allenamenti
### Qualche elemento chiave del PPP

#### Valutazione degli eventi avversi ed individuazione delle misure di controllo

<table>
<thead>
<tr>
<th>Rischio</th>
<th>Misura per il controllo adottata</th>
<th>Livello di rischio</th>
<th>Probabilità</th>
<th>Gravità</th>
<th>Fattore di rischio</th>
<th>Ulteriori misure di controllo</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Pavimento scivoloso</td>
<td>Controllare eventuali zone umide soprattutto durante i giorni di pioggia</td>
<td>Alto</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
<td>12</td>
<td>Rendere consapevoli gli atleti del rischio di campo bagnato</td>
</tr>
<tr>
<td>Durate il salto a causa di un'impropria raccolta palloni ovvero improprio utilizzo degli stessi</td>
<td>Controllare con grande attenzione in particolare nei gruppi giovanili</td>
<td>Alto</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
<td>12</td>
<td>Il capitano della squadra ha la co-responsabilità sul recupero dei palloni</td>
</tr>
<tr>
<td>Coinvolgimento di tutti gli atleti</td>
<td>Accertarsi che ogni atleta abbia il proprio &quot;spazio di apprendimento&quot; presupponendo che in età giovanile tutti gli atleti possono avere ambizioni elevate</td>
<td>Alto</td>
<td>4</td>
<td>3</td>
<td>12</td>
<td>Concordare obiettivi individuali per ogni atleta</td>
</tr>
<tr>
<td>Salto simultaneo quando la pallavolo è in corrispondenza della rete</td>
<td>Rendere consapevoli gli atleti del pericolo derivante da una situazione simile e degli effetti di una distorsione di una caviglia/ginocchio</td>
<td>Alto</td>
<td>2</td>
<td>4</td>
<td>8</td>
<td>Ogni occasione è un buon momento per spiegare che un infortunio vale molto più che 1 punto per la squadra</td>
</tr>
<tr>
<td>Gioielli/bigiotteria indossati da atleti</td>
<td>Rimuovere tutti i gioielli soprattutto orecchini</td>
<td>Alto</td>
<td>2</td>
<td>4</td>
<td>8</td>
<td>Rimuovere gli ostacoli di fronte a uscite di emergenza</td>
</tr>
<tr>
<td>Porte antincendio ed uscite di sicurezza che danno direttamente sulla zona gioco</td>
<td>Garantire che le porte tagliafuoco siano chiuse e le uscite di sicurezza libere</td>
<td>Basso</td>
<td>2</td>
<td>4</td>
<td>8</td>
<td>Rendere consapevoli gli atleti del pericolo derivante da comportamenti inappropriati</td>
</tr>
<tr>
<td>Infortuni ad atleti</td>
<td>Cassetta di pronto soccorso con presidi per il trattamento di emergenze e di infortuni lievi disponibile in ogni palestra</td>
<td>Medio</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
<td>6</td>
<td>Controllare la cassetta di pronto soccorso mensilmente</td>
</tr>
<tr>
<td>Contagio da virus utilizzando bottiglie di acqua condivise</td>
<td>Controllare se la rete ed i pali sono fissati saldamente al terreno/parete</td>
<td>Basso</td>
<td>1</td>
<td>3</td>
<td>3</td>
<td>Invita gli atleti a personalizzare/utilizzare la propria bottiglia di acqua</td>
</tr>
<tr>
<td>Scarpe inappropriate</td>
<td>Rendere consapevoli gli atleti del pericolo derivante dall’utilizzo di scarpe inappropriate</td>
<td>Medio</td>
<td>1</td>
<td>3</td>
<td>3</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
Qualche elemento chiave del PPP

Flow chart in caso di infortunio

1. Trauma/Emergenza
   - Stop immediato allenamento/gara
   - Si: Valutazione e segnali vitali
     - Valutazione del dolore
       - Sopportabile: Utilizzo del ghiaccio e dei presidi disponibili
       - Insoportabile: Invitare l’atleta a fermarsi per almeno 20 minuti
         - Secondo il dolore/situazione concordare con l’atleta il miglior iter per:
           - diagnosi
           - terapia e
           - piano di riabilitazione
   - No: Chiamata emergenza 118
     - No: Utilizzo defibrillatore
     - Si: Solo personale con qualifica BLSD

2. Chiamata emergenza 118
   - Facilitare l’accesso dei soccorritori
   - Informare genitori/amici
   - Attendere mezzi soccorso

Roberto Penna 24/03/2015
Qualche elemento chiave del PPP

Consigli specifici ai giovani atleti (es. sulla nutrizione)

3.1.3 Corretta nutrizione nel pre, durante e post attività

E’ importante per i giovani mangiare bene nei giorni di allenamento e soprattutto nei giorni di gara. Gli atleti possono scegliere fra quelli alimenti sani quelli che credono migliorare le loro prestazioni e non causano problemi.

Ecco alcune linee guida generali:
- Pre allenamento/gara dovrebbe essere consumato un pasto (almeno 3 ore prima) dell’attività a base di carboidrati, di una moderata quantità di proteine e a basso contenuto di grassi perché il grasso richiede più tempo di digestione. E’ meglio evitare alimenti ricchi di fibre che assorbono energie per la digestione.
- Un pasto leggero o uno spuntino può essere fatto meno di 3 ore prima da allenamento o gara con alimenti di facile digestione come pane/cracker o frutta/verdura cruda.
- Dopo la sessione di allenamento o gara è consigliato mangiare carboidrati entro 30 minuti dopo l’intensa attività e di nuovo due ore più tardi. Il corpo ha bisogno di alimentare il tessuto muscolare ed reintegrare le riserve di energia e fluidi fino a 24 ore dopo l’attività fisica quindi è importante che il pasto post allenamento o gara sia equilibrato di proteine magre, carboidrati, e una piccola quantità di grassi.
Qualche elemento chiave del PPP

Consigli specifici ai giovani atleti (es. sul doping)

4.1 I più comuni farmaci per incrementare la prestazione fisica

Tra i giovani atleti, i farmaci e gli integratori dopanti più comuni sono i seguenti:

**Creatina:** La creatina è un composto che si trova naturalmente nel corpo che è anche venduto come un integratore che favorisce la prestazione fisica. È utilizzato principalmente per migliorare il recupero dopo un allenamento ed aumentare la massa muscolare e la forza.

**Gli steroidi anabolizzanti:** Gli steroidi anabolizzanti sono versioni sintetiche di testosterone, l'ormone, utilizzati per costruire il muscolo e aumentare la forza.

**Precursori di steroidi:** precursori di steroidi, come androstenedione ("Andro") e deidroepiandrosterone (DHEA), sono sostanze che il corpo converte in steroidi anabolizzanti. Sono abituati a aumentare la massa muscolare. La maggior parte dei precursori steroidi sono illegali e venduti senza prescrizione medica.
Per ricevere il piano della prevenzione e protezione:

Rob.penna@fastnet.it
Per ricevere il piano della prevenzione e protezione:
Rob.penna@fastnet.it

A nome del progetto **Fit4Health**
si ringrazia in anticipo per ogni feedback che verrà ricevuto
Per ricevere il piano della prevenzione e protezione:

Rob.penna@fastnet.it

A nome del progetto Fit4Health
si ringrazia in anticipo per ogni feedback che verrà ricevuto

Un ringraziamento particolare alla
FIPAV Regione Marche
con la quale è stato condiviso, in generale,
il piano ora formalmente presentato
Per ricevere il piano della prevenzione e protezione:
Rob.penna@fastnet.it

A nome del progetto [Fit 4 Health] si ringrazia in anticipo per ogni feedback che verrà ricevuto

Un ringraziamento particolare alla FIPAV Regione Marche con la quale è stato condiviso, in generale, il piano ora formalmente presentato

Arrivederci alla Conferenza internazionale finale che si terrà ad Ancona il 12/06/2015
Per ricevere il piano della prevenzione e protezione:
Rob.penna@fastnet.it

A nome del progetto **Fit4Health**
si ringrazia in anticipo per ogni feedback che verrà ricevuto

Un ringraziamento particolare alla
FIPAV Regione Marche
con la quale è stato condiviso, in generale,
il piano ora formalmente presentato

Arrivederci alla Conferenza internazionale finale che si terrà
ad Ancona il 12/06/2015

Grazie mille per l’attenzione