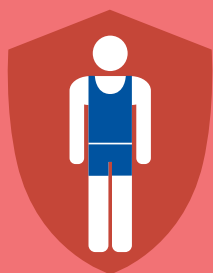




Fit 4 Health è un progetto finanziato dalla Commissione Europea nel quadro dell'Azione Preparatoria "European Partnerships on Sport EAC/S03/2013" - contratto nr. EAC-2013-0476.

Obiettivo generale del progetto è quello di **migliorare la prevenzione e la protezione nella pratica sportiva**, specialmente per ciò che concerne i giovani atleti, evitando effetti collaterali come infortuni e sovrallenamento e migliorando le condizioni di sicurezza degli ambienti sportivi. Uno dei principali output di progetto è l'elaborazione e la disseminazione di un pacchetto sintetico e pratico di **"Golden Rules"**, con l'obiettivo di migliorare la salute ed il benessere dei giovani atleti nelle diverse discipline sportive.

7 regole d'oro



È responsabilità delle organizzazioni, delle istituzioni e dei singoli individui **assicurare un'adeguata protezione dei giovani** che praticano attività sportiva

La prima golden rule risponde alla domanda: "Chi si prende cura di te durante l'attività sportiva?" Questo è un punto importante per tutti i giovani atleti. Tutti gli stakeholder di seguito indicati hanno i loro precisi ruoli e responsabilità:

- Istituzioni sportive ed organismi pubblici (es. Federazioni, Associazioni e Assessorati)
- Squadre/club
- Allenatori
- Genitori
- Giocatori

Ogni giocatore è lo specchio del proprio coach!

GOLDEN
RULE **1**



In ogni situazione di allenamento o di gara che veda coinvolti giovani atleti, si dovrebbe prevedere **un responsabile della sicurezza, procedure specifiche di primo soccorso, un kit e adeguate attrezzature per affrontare/prevenire casi di infortuni**

La seconda golden rule risponde alla domanda: "Come vengono affrontate/prevenute possibili situazioni di primo soccorso, infortunio e malattia?" Questo è un serio punto che va affrontato in ogni sport e in ogni ambiente sportivo, includendo le fasi di organizzazione di competizioni, allenamenti e trasferte, tenendo conto di tutti i possibili molteplici risvolti.

Suggerimenti relativi a questa regola sono:

- Controlli sull'efficienza e sicurezza delle attrezzature
- Identificazione di specifici responsabili
- Sensibilizzazione su argomenti relative al benessere mentale
- Gestione e aggiornamento delle procedure e conoscenza delle misure preventive

**Buona attitudine + carattere competitivo + ambiente salutare
= Migliori atleti**

GOLDEN
RULE **2**



Un piano del rischio per gli ambienti adibiti ad allenamento e competizione dovrebbe essere **aggiornato ogni anno**

La terza golden rule risponde alla domanda: “Che misure possono essere messe in campo in relazione alla valutazione del rischio, monitoraggio e gestione durante le pratiche sportive?” Ci sono molti problemi relativi a queste tematiche e un piano del rischio può essere efficace solo se tutti lo seguono.

Possibili soluzioni includono:

- Responsabilità di gruppo/dell'organizzazione
- Responsabilità individuale
- Continuo monitoraggio e aggiornamento

**Sviluppare un piano del rischio e aderire al suo protocollo
= Qualità nello sport**

GOLDEN
RULE **3**



Gli allenatori, che lavorano con i giovani atleti, dovrebbero migliorare le proprie competenze partecipando a strutturate iniziative di formazione che promuovano la sicurezza nello sport e il coaching

La quarta golden rule risponde alla domanda: “Come gli allenatori acquisiscono specifiche competenze nell'ambito della sicurezza nello sport, con ciò includendo concetti come benessere mentale e stili di vita salutari?” E' molto importante che gli allenatori predispongano per i giovani atleti programmi di allenamento specifici per le loro abilità, età e sesso per garantire la corretta crescita dell'atleta e prevenire infortuni.

Gli allenatori dovrebbero:

- Capire il livello degli altri competitors
- Promuovere la salute promuovendo la cultura sportiva
- Seguire corsi di perfezionamento sul coaching e sul benessere mentale

Migliori allenatori per i giovani atleti = Migliori atleti in futuro

GOLDEN
RULE **4**



Un **poster con informazioni chiave sulla sicurezza** (evacuazione, primo soccorso, numeri d'emergenza) unite a messaggi per un ambiente sportivo sano deve essere visibile in ogni ambiente dove si pratica attività sportiva

La quinta golden rule risponde alla domanda: “Come informare tutti gli utilizzatori degli impianti sportivi su procedure e strumenti per un ambiente sicuro?” Un semplice, accurato e ben posizionato poster sulla sicurezza è indispensabile in ogni impianto sportivo.

Questo poster dovrebbe includere:

- Procedure di evacuazione e primo soccorso
- Posizionamento delle attrezzature quali defibrillatore e pronto soccorso
- Numeri di emergenza e di contatto dei fornitori degli impianti (es. per l'acqua)
- Messaggi chiave per promuovere uno sport salutare (stili di vita, comportamenti, etc.)

Tutti coloro che interagiscono con il poster = Sono responsabili per uno sport sicuro

GOLDEN
RULE **5**



Una **“Giornata sulla Sicurezza”** dovrebbe essere organizzata ogni anno coinvolgendo allenatori, atleti, staff e genitori per discutere / promuovere i temi della sicurezza e della salute nello sport

La sesta golden rule risponde alla domanda: “Come le organizzazioni sportive possono migliorare/mantenere aggiornati i sistemi per la sicurezza e la salute?” In un processo di continuo miglioramento della qualità, e con l’obiettivo di coinvolgere tutti gli stakeholder delle organizzazioni sportive, un’attività chiave dovrebbe essere il tempo dedicato a:

- Pensare a nuove strategie e metodologie per promuovere sport sempre più sani
- Apprendere le innovazioni nel campo della salute/sicurezza nello sport
- Scambiare informazioni inerenti il piano del rischio e della sicurezza con tutti gli altri stakeholder
- Pianificare politiche che mantengano il piano del rischio aggiornato

L’ABC per uno sport sicuro = Fare sempre attenzione durante allenamenti e gare

**GOLDEN
RULE
6**



Ingredienti per la ricetta di un buon atleta sono **preparazione fisica adeguata, sano allenamento e salutare stile di vita**, miscelati con **molto divertimento** durante l’allenamento e le gare

La settima golden rule risponde alla domanda: “Quali sono gli specifici ingredienti necessari a fare un buon atleta?” L’abbandono dello sport da parte dei giovani ha un grande impatto sulla società e sulla sua economia.

Le organizzazioni sportive dovrebbero prestare attenzione al fatto che:

- Gli allenatori giocano un ruolo fondamentale nella vita dell’atleta
- Le ambizioni e le aspettative dei genitori possono avere impatti sia positivi che negativi
- Gli stili di vita personali hanno un grande impatto sulle performance sportive
- Le relazioni tra atleti sono cruciali nello sviluppare una capacità di rispondere positivamente ad eventi traumatici
- Specifiche preparazioni fisiche dovrebbero essere offerte da allenatori preparati

Per creare forti atleti tutto quanto sopra menzionato è importante, ma...coaching is better than training!

**GOLDEN
RULE
7**

Fit 4 Health attori

Coordinamento progetto

CONI CR MARCHE
www.marche.coni.it



con il supporto scientifico di



Partners del progetto



ASSOCIAZIONE SPORTIVA ANKON VOLLEY
www.ankonvolley.it



EUROPEAN HEALTHY STADIA NETWORK CIC
www.healthystadia.eu



LANCASHIRE COUNTY CRICKET CLUB
www.lccc.co.uk



GRAĐANSKI KOŠARKAŠKI KLUB ŠIBENIK
www.gkk-sibenik.com



GRAD VRGORAC
www.vrgorac.hr



DIA-SPORT ASSOCIATION
www.diasport.org



N&A Ltd.
www.nnabg.com



FERA RY
www.fera.fi

KARIER OY
www.karier.fi