



# La pratica sportiva tra educazione e prevenzione il progetto europeo: **Fit4Health**

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

Ancona, 24 marzo 2015

**Roberto Penna**



**Fit4Health**

# Fit 4 Health Tag crowd

analysis area athletes awareness coaches collect competencies  
competitions coni coordinated country disciplines document  
duration european evaluation experts field final financial general golden guidance  
health impact implementation improve initiatives injury internal  
issues leader level local meeting monitoring needs outputs participants  
partnership physical plan practice preparation prevention process  
produce products protection public questionnaire related results  
risk round rules safety sponsor sport stakeholders subcontracts  
survey tables team technical tournament training work  
workshop young

## Come nasce Fit 4 Health

- 👉 Attenzione alla prevenzione contro i *infortuni* nello sport

Call - EAC/S03/2013  
EUROPEAN PARTNERSHIPS ON SPORT



# Come nasce Fit 4 Health

- 👉 *Attenzione alla prevenzione contro i dolori nello sport*
- 👉 *Interesse al settore giovanile*

**Call - EAC/S03/2013**  
**EUROPEAN PARTNERSHIPS ON SPORT**



# Come nasce Fit 4 Health

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

- Decision making
- Problem solving
- Creatività
- Senso critico
- Comunicazione efficace
- Competenze relazionali
- Autocoscienza
- Empatia
- Gestione delle emozioni
- Gestione dello stress

**Life skills OMS**

**Call - EAC/S03/2013  
EUROPEAN PARTNERSHIPS ON SPORT**



# Come nasce Fit 4 Health

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

- Decision making
- Problem solving
- Creatività
- Senso critico
- Comunicazione efficace
- Competenze relazionali
- Autocoscienza
- Empatia
- Gestione delle emozioni
- Gestione dello stress

**Life skills OMS**

**Call - EAC/S03/2013  
EUROPEAN PARTNERSHIPS ON SPORT**



# Come nasce Fit 4 Health

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

- Decision making
  - Problem solving
  - Creatività
  - Senso critico
  - Comunicazione efficace
  - Competenze relazionali
  - Autocoscienza
  - Empatia
  - Gestione delle emozioni
  - Gestione dello stress
- Life skills OMS**



**Call - EAC/S03/2013  
EUROPEAN PARTNERSHIPS ON SPORT**



**Fit4Health**  
[www.fit4healthproject.eu](http://www.fit4healthproject.eu)

# Partners Fit 4 Health

IT	P1	CONI	Pallavolo
	P2	ASSOCIAZIONE SPORTIVA ANKON VOLLEY	
UK	P3	EUROPEAN HEALTHY STADIA NETWORK CIC	Cricket
	P4	CRICKET CLUB	
CRO	P5	GRAĐANSKI KOŠARKAŠKI KLUB ŠIBENIK	Pallacanestro
	P6	GRAD VRGORAC	
FIN	P7	KARIER OY	Pesapallo Baseball finlandese
	P8	FERA RY	
BUL	P9	DIA-SPORT ASSOCIATION	Atletica
	P10	N&A Ltd.	



## 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)



## 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**

	Months																		
	1.14	2.14	3.14	4.14	5.14	6.14	7.14	8.14	9.14	10.14	11.14	12.14	1.15	2.15	3.15	4.15	5.15	6.15	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
WP1	K						TM1				M				TM2				
WP2																			
WP3																			
WP4						S													
WP5				T															
WP6																			
WP7														W					
WP8																FC			

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**

	Months																		
	1.14	2.14	3.14	4.14	5.14	6.14	7.14	8.14	9.14	10.14	11.14	12.14	1.15	2.15	3.15	4.15	5.15	6.15	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
WP1	K						TM1				M				TM2				
WP2																			
WP3																			
WP4						S													
WP5					T														
WP6																			
WP7													W						
WP8																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



## 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

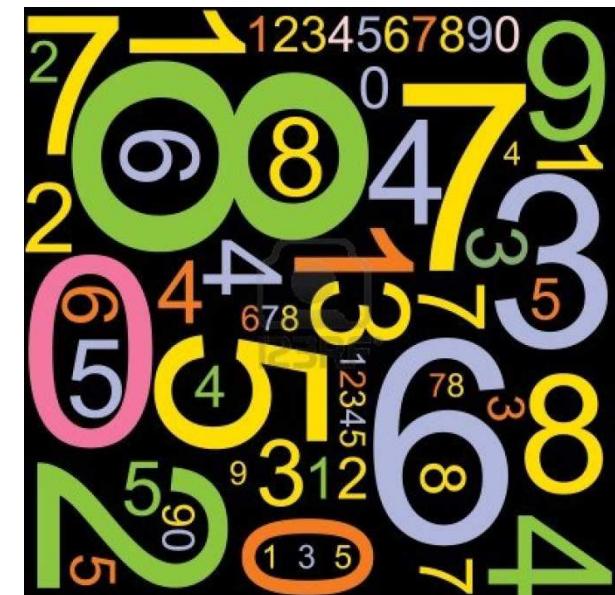
5 Piani per la sicurezza

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 .....	3
1.1 Perchè una valutazione dei rischi?.....	3
1.2 Che cosa è la valutazione del rischio? .....	4
1.3 I benefici di una valutazione del rischio scritta .....	4
1.4 La valutazione del rischio per Ankon volley .....	5
1.5 Ambienti di allenamento e gara.....	5
1.6 Attrezzature.....	5
1.7 Attività o eventi.....	5
1.8 Valutazione dei rischio .....	6
Sezione 2: Piano per la prevenzione degli eventi avversi nel settore giovanile.....	9
2.1 Iter per la gestione di un evento avverso e procedure di pronto soccorso.....	9
2.2 Iter in caso di un evento avverso .....	11
2.3 Registrazione di un evento avverso .....	11
2.4 Coinvolgimento di professionisti medici e di riabilitazione .....	11
2.5 Uso e localizzazione dei defibrillatori.....	12
2.6 Informazioni sulla sicurezza e sulle tecniche di primo soccorso.....	12
2.7 Prevenzione degli eventi avversi e dell'overtraining nel settore giovanile .....	12
2.8 Consigli generali per la riduzione e la prevenzione di eventi avversi .....	12
2.9 Consigli specifici per la riduzione e la prevenzione di eventi avversi .....	13
Sezione 3: Protezione degli atleti del settore giovanile .....	14
3.0 Consigli sullo stile di vita agli atleti del settore giovanile.....	14
3.1 Nutrizione e idratazione.....	14
3.2 Pericoli del tabacco e creazione di un ambiente no smoking.....	16
3.3 Alcool.....	18
4.0 Consigli su utilizzo di integratori e prodotti farmacologici .....	20
4.1 I comuni prodotti farmacologici.....	20
4.2 Pericoli per l'utilizzo di prodotti farmacologici .....	20
4.3 Informazioni sugli integratori.....	21
4.4 Segnali di allarme per l'abuso di integraori e l'utilizzo di prodotti farmacologici .....	21
4.5 Il ruolo degli allenatori e dei genitori contro l'uso di prodotti farmacologici.....	21
4.6 Dare risposte agli atleti che fanno uso di prodotti farmacologi e abusano di integratori .....	21
5.0 Benessere fisico e mentale degli atleti del settore giovanile e politiche anti bullismo ...	22
5.1 Promozione della salute per mezzo dello sport.....	22
5.2 Far fronte allo stress, l'equilibrio dello sportivo .....	22
5.3 Il ruolo degli allenatori nel promuovere la salute fisica e mentale .....	23
5.4 Il ruolo dei genitori e la loro influenza positiva sugli atleti del settore giovanile.....	24
5.5 Anti-bullismo .....	24
5.6 Uguaglianza e Diversità .....	24






Supporting fair play and cooperation in sport

**Local Risk Assessment and Injury Prevention/Protection Plan for Young Athletes**

**- Ankon Volley -**


**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

  
**Ankon volley Risk assessment form for Palestra Ragnini**

Name and position of person doing check:	Fit 4 Health team
Date of check:	04/01/2015

**Playing/training area**  
Is the playing/training area and its surroundings safe and free from obstacles?  Yes  No  
Is the area fit and appropriate for volleyball activity (including heating, security and welfare arrangements)?  Yes  No  
(If no, please outline the hazard who may be at risk)  
  
(Other notes and suggestions)

**Equipment**  
Does the equipment fit and sound for activity and suitable for Ankon volley groups?  Yes  No  
(If no, please outline unsafe equipment who may be at risk)  
  
(Other notes and suggestions)

**Venue use and facilities**  
Does each volleyball group have sufficient information about venue use and its facilities including contact details about who can help in case of venue accidents?  Yes  No  
(If no, please outline current state)  
  
(Other notes and suggestions)  
A poster about contact details in case of emergency is available in the main entrance of the venue  
Does athletes appropriately attired and safe for activity?  Yes  No  
(If no, please outline unsafe equipment/attire)  
  
(Other notes and suggestions)  
Especially in winter time, when the heating system is working and venue is plenty of spectators (during competitions), volleyball pitch can be wet. High is the risk for athletes during games.

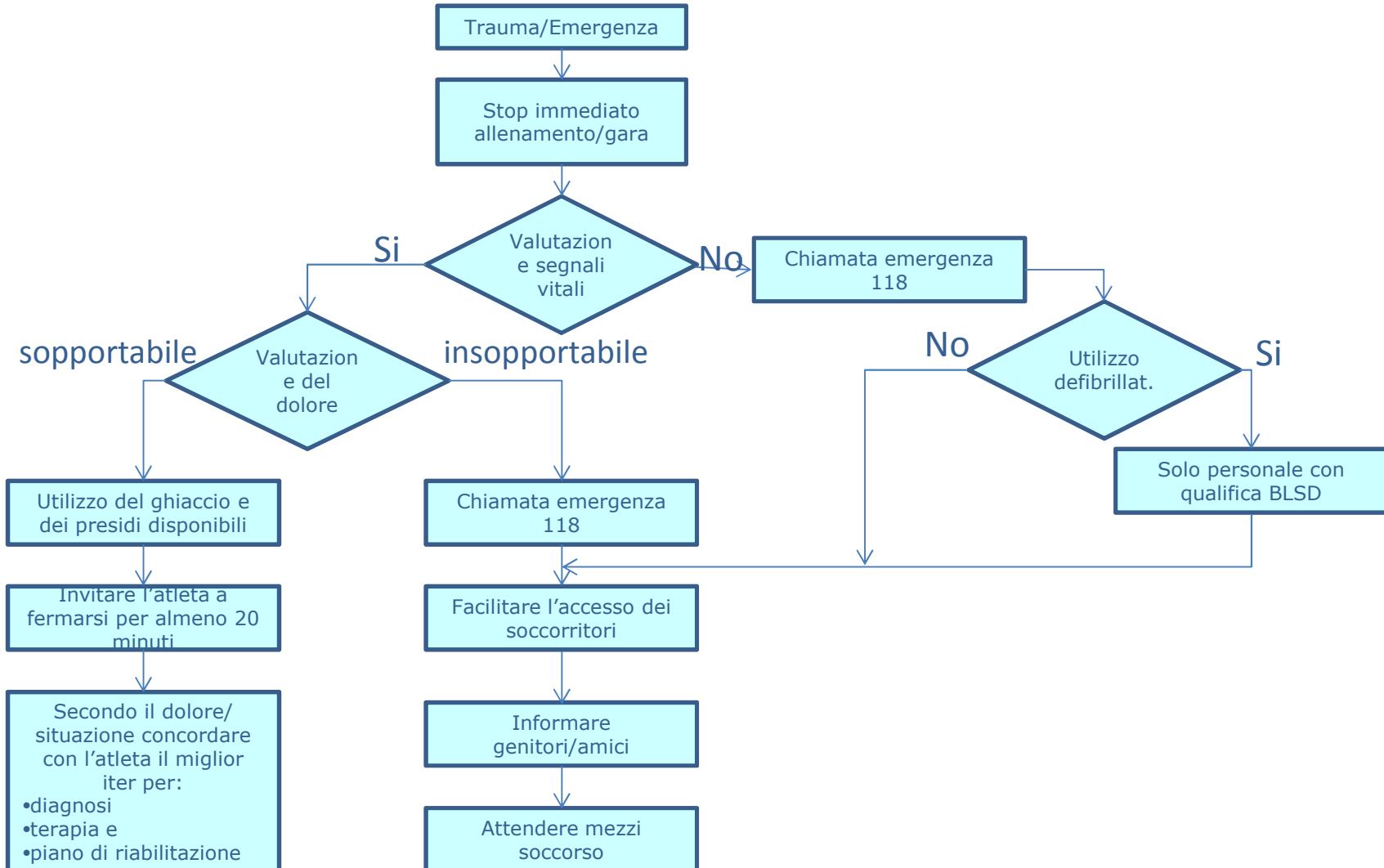
# Qualche elemento chiave del PPP

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

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

## Qualche elemento chiave del PPP

### Flow chart in caso di infortunio



# 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 quegli 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](mailto: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](mailto: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](mailto: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

	Months																		
	1.14	2.14	3.14	4.14	5.14	6.14	7.14	8.14	9.14	10.14	11.14	12.14	1.15	2.15	3.15	4.15	5.15	6.15	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
WP1	K						TM1			M				TM2					
WP2																			
WP3																			
WP4						S													
WP5					T														
WP6																			
WP7																			
WP8																			

Per ricevere il piano della prevenzione e protezione:

[Rob.penna@fastnet.it](mailto: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

	Months																	
	1.14	2.14	3.14	4.14	5.14	6.14	7.14	8.14	9.14	10.14	11.14	12.14	1.15	2.15	3.15	4.15	5.15	6.15
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
WP1	K						TM1			M				TM2				
WP2																		
WP3																		
WP4							S											
WP5						T												
WP6																		
WP7																		
WP8																		