Attività Fisica in Sicurezza

life beats

lyondellbasell

Esercizio fisico in Sicurezza

L'esercizio fisico è una componente fondamentale di qualsiasi strategia di fitness e si è più propensi a condurre una qualsiasi attività fisica quando questa è piacevole e gratificante.

Questa presentazione offre consigli su come affrontare in modo sicuro diverse attività fisiche, quali:

- Ciclismo
- Corsa/Jogging
- Passeggiate/trekking
- Nuoto
- Allenamento con pesi

Prima di iniziare un qualsiasi tipo di esercizio fisico, consultate il vostro medico di famiglia per determinare se si è fisicamente pronti per eseguire l'attività in modo sicuro.

Muovete il vostro corpo!

Suggerimenti generali per la sicurezza per tutti gli esercizi

Per qualsiasi tipo di esercizio fisico, ci sono consigli che potete seguire per garantire la vostra sicurezza. Ricordate inoltre di controllare sempre il Semaforo della Sicurezza – Check Signals!

Quando fate esercizio fisico all'aperto:

- Conoscere le previsioni del tempo e pianificare e vestirsi di conseguenza.
- Se possibile, fate esercizio assieme a un partner. Se non è possibile, fate sapere a qualcuno che conoscete dove siete e quando ritornerete.
- Portate con voi un telefono cellulare, se possibile. Associate ad esso anche il vostro numero e numeri utili da chiamare in caso di emergenza.
- Siate consapevoli dei vostri dintorni e dei possibili rischi associati.

Quando fate esercizio fisico al chiuso:

- Siate consapevoli delle altre persone intorno a voi, soprattutto quando arrivate o uscite dalla palestra/ struttura.
- Prima del loro uso, controllate le attrezzature che andrete ad utilizzare per verificare la presenza di danneggiamenti.
- Rispettare le regole della palestra e le istruzioni per l'uso delle apparecchiature.

Soprattutto, fidatevi del vostro istinto. Se «sentite» che una situazione è «sbagliata», probabilmente lo è e dovreste allontanarvi o smettere l'attività al più presto.

Ciclismo sicuro

In bici per divertimento - per i vostri spostamenti quotidiani - o per la preparazione a una gara: le precauzioni da prendere per rimanere al sicuro

- Utilizzate *piste ciclabili o appositi sentieri* disponibili nella vostra zona. Sono generalmente più sicuri rispetto alle strade.
- *Controllate la vostra attrezzatura*
  - La vostra bicicletta è adeguata al percorso che avete deciso di intraprendere?
  - E' in buone condizioni?
  - Il vostro casco è stato indossato correttamente?
- *Siate al corrente del percorso*
  - Siete pronti a sostenere la distanza prefissata/ il terreno davanti a voi?
  - La zona è sicura? Ci sono cani randagi sul percorso o altri animali?
- Abbiate sempre a portata di mano dell'acqua per *rimanere continuativamente idratati*.
- *Siate il più visibile possibile*, indossando indumenti rifrangenti ed evitando di viaggiare alla buio, se possibile.
- *Segnalate il vostro arrivo* a pedoni e ad altri ciclisti con un campanello installato alla bicicletta.

Ciclismo sicuro 2/2

- I suggerimenti che seguono sono specifici per il ciclismo su strada.
  Nella maggior parte delle zone, se siete sulla strada, siete considerati un "veicolo" e dovete rispettare le regole del traffico.
- Siate prevedibili segnalando le vostre intenzioni: segnalate prima di cambiare corsia e andate sempre in linea retta.
- Andate in direzione del traffico e mai contromano.
- Fermatevi al semaforo rosso e a segnali di stop.
- Lasciate gli auricolari a casa: mettetevi nelle condizioni di sentire ciò che vi circonda.
- Prestate attenzione alle condizioni della strada che potrebbero causare perdita di equilibrio con conseguente caduta.
- Guidate come se gli automobilisti/motociclisti non vi potessero vedere.
- State alla larga dai veicoli parcheggiati per evitare di essere colpiti da una portiera aperta.
- Non andate in bicicletta se avete bevuto alcolici o assunto altre sostanze

Per le lezioni su come non essere colpito da una macchina, clicca qui.

Corsa sicura

Correre può essere un modo divertente per mantenersi in forma, ma può anche essere un'attività pesante per il vostro fisico.
Questa slide offre dei consigli per rimanere sani e sicuri mentre state dando la vostra migliore prestazione, imitando il famoso atleta velocista Bolt!

- Scegliete le scarpe giuste per le vostre esigenze. Prendete un paio di scarpe in un negozio specializzato; confrontatevi con gli addetti sul tipo di scarpa che fa per voi in base ai vostri obiettivi.
- Ascoltate il vostro corpo e non cercate di fare troppo, né troppo in fretta.
- Se possibile, attenetevi a percorsi di corsa e sentieri dedicati.
- Siate visibili ma ipotizzate di essere invisibili per gli altri
  - Indossate indumenti altamente visibile/rifrangenti. Considerate di portare con voi anche una luce lampeggiante.
  - Affrontate il traffico dando per scontato che il conducente non vi veda.
  - Prestate attenzione quando superate una collina; spesso è un punto cieco per i conducenti di automezzi.
- «Sturate le orecchie»: dovete essere in grado di sentire il traffico e altri potenziali pericoli mentre correte.
- Evitate le zone dove il traffico è intenso.
- Quando attraversate la strada, cercate di avere un contatto visivo con il conducente del mezzo in modo da assicurare che egli vi veda e sia preparato per il vostro attraversamento stradale.

Camminate ed Escursioni in Sicurezza

Una bella passeggiata vecchio stile è l'esercizio preferito da molte persone. Che si tratti di uscire per portare a spasso «Fido» o di una scampagnata domenicale in collina ricordate sempre che ci sono alcune precauzioni da tenere in considerazione.

- *Scegliete sentieri e marciapiedi*, quando possibile.
- Se proprio dovete camminare in strada, *affrontate il traffico e camminate in fila indiana.*
- *Attraversate la strada con attenzione*.
  - Guardate in entrambe le direzioni prima di attraversare la strada e stabilite un contatto visivo o fate un cenno con la mano con qualsiasi conducente incrociate per strada
  - Attraversate solo con il semaforo verde (per pedoni).
  - Siate consapevoli della presenza di ciclisti e di altri corridori /joggers.
- *Rendetevi visibili* indossando indumenti ad alta visibilità/rifrangenti.
- *Non camminate mandando sms o parlando al cellulare* contemporaneamente. Proprio come se foste alla guida di un'auto, accostatevi e fermatevi in modo da poter concentrarvi sulla telefonata e poi ripartite.
- Se state ascoltando musica, *accertatevi che il volume sia basso così da sentire il traffico*, gli altri pedoni, e/o altre biciclette.

Nuoto sicuro

Il nuoto è considerato un tipo di ginnastica dolce: tenete questa disciplina nella vostra lista degli sport preferiti osservando alcune norme di sicurezza.

- *Nuotate in apposite aree* sorvegliate da bagnini.
- *Nuotate sempre con un compagno*; non permettere a nessuno di nuotare da solo.
- *Non lasciate mai un bambino incustodito vicino all'acqua*; insegnate ai bambini a chiedere sempre il permesso di andare vicino all'acqua. Iscrivete bambini ad appropriati corsi di nuoto.
- *Cercate di avere con voi attrezzature adeguate*, come strumenti di protezione e di posizionamento come giubbotti di salvataggio, telefono cellulare, e un kit di pronto soccorso vicino alla piscina o alla zona di nuoto.
- *Proteggete la pelle*. Limitate la quantità di luce solare diretta che si riceve dalle 10:00-16:00 e indossate la protezione solare con un fattore di protezione di almeno 15.

- *Essere in acqua non è la stessa di bere l'acqua*: rimanete idratati.
- Quando nuotate in acque libere:
  - Sappiate come *identificare ed evitare correnti*.
  - Assicuratevi di nuotare in acque sicure. La maggior parte delle zone balneabili sono identificate da appropriata cartellonistica.

Allenarsi con i pesi in maniera sicura 1/2

L'aumento della massa muscolare può essere raggiunto con una corretto allenamento con i pesi. La massa muscolare contribuisce ad aumentare il metabolismo e a migliorare il tono e la postura. Imparate a introdurre in modo sicuro questa attività nella vostra routine di fitness.

- **Cercate un istruttore**
  - Un istruttore qualificato può insegnarvi a fare gli esercizi correttamente.
  - Una buona tecnica è uno dei modi più importanti per evitare infortuni.
- **Ponetevi degli obiettivi**
  - Con l'aiuto del vostro insegnante, decidere gli obiettivi del vostro programma di allenamento con i pesi.
- **Aspettate finché non siete pronti**
  - La maggior parte delle persone giovani dovrebbero aspettare almeno fino ai 15 anni d'età prima di provare un allenamento con sollevamento di attrezzature pesanti
- **Riscaldatevi e fate defaticamento**
  - Riscaldatevi e fate defaticamento in ogni sessione di sollevamento pesi. La sessione di riscaldamento dovrebbe includere esercizi di stretching, ginnastica e jogging.
  - Quando si inizia qualsiasi esercizio di sollevamento, usate prima pesi leggeri e poi, gradualmente, aumentate il peso degli attrezzi.
  - Lo stretching è importante anche durante la fase di defaticamento.

Allenarsi con i pesi in maniera sicura 2/2

Mettete in pratica questi PRO e CONTRO per l'allenamento con Pesi in maniera sicura:

- **PRO**
  - Chiedete l'assistenza di un trainer quando provate a sollevare pesi molto pesanti.
  - Mantenete la schiena dritta quando sollevate pesi.
  - Usate la corretta tecnica di sollevamento dei pesi quando li muovete per la stanza.
  - Indossate delle scarpe con un buon *grip*.
  - Assicuratevi che il materiale utilizzato sia in buone condizioni.

- **CONTRO**
  - Non iper-ventilate (inspirare ed espirazione veloce) o trattenete il respiro quando sollevate carichi pesanti; si può svenire e perdere il controllo dei pesi trasportati. Espirate quando sollevate pesi.
  - Non continuate il sollevamento di pesi di alcun genere se sentite del dolore. Fermate l'esercizio di sollevamento per un paio di giorni o provate con un peso più leggero.
  - Non fate esercizio fisico su di un insieme di muscoli per più di 3 volte a settimana.
  - Non fate i supereroi per sollevare pesi al di sopra della vostra portata.
  - Non sollevate pesi pesanti senza qualcuno a fianco.
  - Non sollevate più di quanto non possiate in sicurezza.

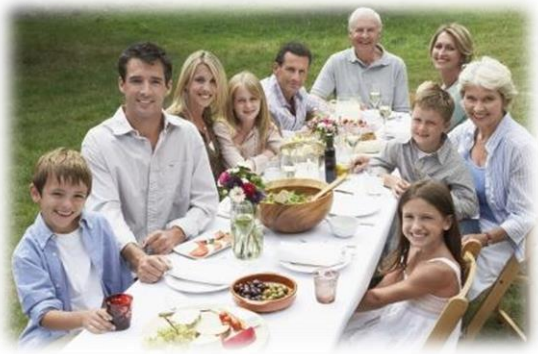
Perchè fare attività fisica?

- **L’attività fisica puo’:**
  - Migliorare la vostra qualità della vita e allungarla.
  - Migliorare la vostra salute psicologica e diminuire lo stress.
  - Aiutarvi a perdere peso.
  - Aiutarvi a diminuire l’impatto di certe malattie.

Cosa o chi sono le vostre ragioni per farvi mettere in moto?

INVECCHIA IN MANIERA SANA

Dipende da TE!
Inizia *OGGI.*



life beats