

Divertimento a tutto sport e qualche precauzione

Pubblicato: Martedì 23 Luglio 2019



Tempo d'estate e voglia di sport, per gli adulti e anche per **i bambini che in questa stagione passano più tempo all'aria aperta a giocare e fare sport**, sia quelli praticati tutto l'anno sia altri nuovi, proposti magari dagli amichetti o dagli animatori dei centri estivi o in vacanza. Tante occasioni in più per divertirsi in cui però può anche capitare di farsi male.

Ecco allora **qualche utile precauzione per evitare incidenti prevedibili e conseguenti corse al pronto soccorso** nel bel mezzo della vacanza.

REGOLE BASE

In linea generale **tutte le attività sportive devono essere precedute da un breve riscaldamento e seguite da attività di defaticamento** muscolare. Questo per prevenire contratture, stiramenti o dolori muscolari diffusi.

SPORT DI QUADRA

La partita di calceetto, due tiri al canestro o un match di beach volley: niente di più divertente, ma **attenzione alle dita!** Quelle dei piedi se si gioca a calcio in spiaggia o comunque scalzi (sconsigliato il "calcio saponato") e le dita delle mani per pallavolo o basket: fasciare le nocche con dei cerotti, soprattutto per adolescenti e preadolescenti, può prevenire traumi distorsivi o micro fratture.

TUTTI IN BICI

L'estate è la stagione giusta per montare in bicicletta, che i più grandicelli sperimentano come vero e proprio mezzo di trasporto. Fare attenzione in questo caso a **regolare il manubrio in modo da non**

stare troppo piegati in avanti e che l'altezza del sellino consenta alla gamba di estendersi completamente quando il pedale è rivolto verso il basso.

SCARPE PER CORRERE

I bambini amano correre, i più grandi magari fanno jogging con i genitori o con gli amici. In ogni caso è bene **utilizzare sempre delle scarpe adatte, anche in spiaggia**, per garantire ai piedi una protezione sicura e un appoggio migliore.

CAVALCANDO L'ONDA

Prima di entrare in acqua con la tavola **riscaldare bene i muscoli lombari e addominali**, particolarmente sotto sforzo in questa disciplina, per prevenire dolori alla schiena contratture lombalgiche.

TENNIS

Se i bimbi iniziano a giocare a tennis è bene prestare **attenzione al gomito** e a possibili contratture, da prevenire eventualmente con apposite gomitiere elastiche.

GONFIABILI E TAPPETI ELASTICI

Con questi giochi, in generale, è meglio non esagerare perché tendono a sollecitare molto i muscoli e le articolazioni dei bambini che quindi si affaticano in fretta in fretta. E la stanchezza facilmente porta con sé distorsioni che è meglio prevenire con una presenza non troppo prolungata nella struttura e con un uso più cauto.

di bambini@varesenews.it