

## Il marchio di qualità camminaresicuri.ch per corsi e offerte in acqua poco profonda rivolte agli adulti anziani

Stato ottobre 2021

### Obiettivo

Integrare in modo capillare nei corsi e nelle offerte in acqua poco profonda un allenamento efficace di prevenzione delle cadute rivolto agli adulti anziani.

Il marchio di qualità contraddistingue corsi e offerte che prevedono un allenamento basato sui criteri e sui contenuti del training di camminaresicuri.ch. Questo marchio rappresenta uno strumento d'orientamento nella scelta dei corsi per gli adulti di età dai 50 anni in su.

### Criteri di allenamento per corsi in acqua poco profonda

Un corretto allenamento di forza, equilibrio e dinamicità per la prevenzione delle cadute praticato per 30 minuti almeno 3 volte a settimana aiuta a evitare le cadute e a restare mobili e indipendenti.

Ogni lezione/offerta include **almeno 30 minuti di esercizi specifici per la forza e l'equilibrio** secondo i contenuti dei programmi di esercizi di camminaresicuri.ch adattati all'allenamento in acqua poco profonda. Se la pratica di uno sport prevede già questi contenuti, poiché «specifici della disciplina», è possibile considerarli nel calcolo del tempo.

Criterio	Supplemento / Riferimento teorico
1 L'allenamento della forza in acqua poco profonda si concentra sugli arti inferiori e sul tronco integrando possibilmente anche il training della forza veloce.	Il training della forza rappresenta circa un terzo (= ca. 10 minuti) dell'allenamento complessivo. (Manuale* pagg. 17-19, 41-50; doc. base pagg. 12-13, 17-20)
2 L'allenamento dell'equilibrio in acqua poco profonda prevede sia l'equilibrio statico sia l'equilibrio dinamico.	Il training dell'equilibrio rappresenta circa due terzi (= ca. 20 minuti) dell'allenamento complessivo. (Manuale* pagg. 20-22, 51-52; doc. base pagg. 14-16, 21-32)
3 L'allenamento in acqua poco profonda contiene esercizi di dual training e multitasking..	Il training motorio-cognitivo è fondamentale per la prevenzione delle cadute. (Manuale* pagg. 21, 22, 27, 51-52; doc. base pagg. 15-16)
4 Gli esercizi vengono adeguati alle esigenze individuali dei partecipanti per evitare una sollecitazione eccessiva o insufficiente.	Per essere efficace, il grado di difficoltà di un esercizio (progressione / regressione) deve essere regolato, così da sollecitare tutti i partecipanti in modo adeguato alle loro condizioni individuali. (Manuale* pagg. 21, 24-27, 63; doc. base pagg. 9-11)
5 I partecipanti compilano il questionario sul rischio di cadute a intervalli regolari. Viene consegnata la scheda «Rialzarsi da terra».	Per contrastare la paura di cadere o di non riuscire più a rialzarsi, i partecipanti devono essere sicuri di potersi rialzare da terra. (Manuale* pagg. 56-57; doc. base pagg. 33-34, 42-43 oppure opuscolo «Allenarsi fino a un'età avanzata»)
6 Gli esercizi vengono messi in relazione alla quotidianità dei partecipanti.	I partecipanti conoscono l'utilità degli esercizi per migliorare determinate attività quotidiane.
7 Il test specifico per l'acqua viene effettuato e documentato a intervalli regolari. A seconda della disponibilità di spazio si possono svolgere i test standard Timed Up and Go (TUG) e Chair Stand. Si tratta di test facoltativi per i partecipanti.	I test sono finalizzati a motivare i partecipanti e vengono messi a protocollo con lo scopo di illustrare i progressi ottenuti. (Test: manuale* pagg. 29-39; protocollo test: manuale* pag. 68; doc. base pag. 35)
8 I partecipanti vengono informati sull'importanza e sulla regolarità di un allenamento utile a mantenere o migliorare la forza muscolare e la capacità d'equilibrio. Si consiglia di svolgere il test di movimento su <a href="http://camminaresicuri.ch/test">http://camminaresicuri.ch/test</a> e di consegnare un programma da svolgere a casa e un diario di allenamento.	Raccomandazione di allenamento minimo: 30 minuti 3 volte a settimana, ad es. 1 volta con istruzione, 2 volte autonomamente a casa. Su <a href="http://www.camminaresicuri.ch">www.camminaresicuri.ch</a> , dopo aver compilato il test di movimento, è possibile generare un programma di esercizi in formato PDF. I partecipanti sono liberi di compilare o meno il diario di allenamento.
9 I monitori garantiscono la sicurezza in acqua.	Scorrere la lista di controllo per la sicurezza in acqua. (Doc. base pagg. 36-38, 44)

Manuale = documentazione tecnica dell'UPI 2.104, vedi indice delle fonti

Doc. base = documento di base per la formazione complementare di aqua-fitness «Allenamento in acqua poco profonda per la prevenzione delle cadute»

## Il marchio di qualità

I corsi validi sono contraddistinti dal logo o dal marchio di qualità camminaresicuri.ch e vengono pubblicati sulla home page [www.camminaresicuri.ch](http://www.camminaresicuri.ch).

## Assegnazione e verifica del marchio

L'assegnazione del marchio al corso si basa su un'autodichiarazione. La persona che si avvale del marchio per la propria offerta si assume al contempo la responsabilità della soddisfazione dei criteri del marchio (vedi sopra).

Si tengono regolarmente controlli a campione per verificare che i criteri siano rispettati.

## Formazione complementare

La formazione complementare è rivolta agli esperti e monitori esa, ai monitori senza formazione esa nonché agli specialisti delle organizzazioni sanitarie. I contenuti della formazione complementare vengono preparati insieme alle organizzazioni partner.

La responsabilità sull'attuazione e sullo svolgimento della formazione complementare così come la comunicazione interna del marchio spettano alle organizzazioni formative/ai partner di progetto.

## Tool dei corsi e visibilità su camminaresicuri.ch

Per poter registrare un nuovo corso nel tool occorre confermare la soddisfazione dei criteri di allenamento definiti (= spuntare la casella corrispondente), altrimenti non potrà essere pubblicato su camminaresicuri.ch.

## Interlocutori

In caso di domande sull'assegnazione del marchio rivolgersi a:

Pro Senectute: Vincent Brügger, [vincent.bruegger@prosenectute.ch](mailto:vincent.bruegger@prosenectute.ch), t +41 44 283 89 04

Lega contro il reumatismo: Martina Roffler, [m.roffler@rheumaliga.ch](mailto:m.roffler@rheumaliga.ch), t +41 44 487 40 63

Swimsports: Nicole Denzler, [nicole.denzler@swimsports.ch](mailto:nicole.denzler@swimsports.ch), t +41 62 961 03 01

Aquateam Bern: Matthias Brunner, [mb@solidaqua.ch](mailto:mb@solidaqua.ch), t +41 031 990 10 01

Altri: Barbara Pfenninger, [b.pfenninger@bfu.ch](mailto:b.pfenninger@bfu.ch), t +41 31 390 21 69

Domande generali: [info@sichergehen.ch](mailto:info@sichergehen.ch)