

Compilare e inviare a:
e-mail: info@fisiolab.it
oppure
e-mail: craoc@fisi.org
fax: 011 0864445

LA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI NEGLI SPORT INVERNALI

Desidero partecipare all'evento:

11 maggio 2015

Incontro dedicato allo Staff tecnico FISIAOC

**Centro Medico di Riabilitazione Ortopedica
Fisio&Lab Corso Giovanni Agnelli 109/E Torino**

25 maggio 2015

Incontro Open, Registrazione Obbligatoria.

**Sala Convegni ASCOM
Via Massena 20, Torino**

COGNOME _____

NOME _____

INDIRIZZO PRIVATO _____

CITTÀ _____ CAP. _____

CELL. _____

E-MAIL _____

SOCIETÀ SPORTIVA _____

FUNZIONE

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> ALLENATORE | <input type="checkbox"/> FISIOTERAPISTA |
| <input type="checkbox"/> TECNICO | <input type="checkbox"/> DIRIGENTE |
| <input type="checkbox"/> PREPARATORE SPORTIVO | <input type="checkbox"/> ALTRO |
| <input type="checkbox"/> MEDICO | |

**Gli incontri sono a titolo gratuito, previa
registrazione fino ad esaurimento posti.**

Corsi a cura di:



**FEDERAZIONE ITALIANA
SPORT INVERNALI**
COMITATO REGIONALE ALPI OCCIDENTALI
Via Giordano Bruno 191 (Pal. 4)
10134 Torino • www.fisiaoc.it

In collaborazione con:



C. Giovanni Agnelli 109/E • 10134 Torino
www.fisioelab.it



**FEDERAZIONE ITALIANA
SPORT INVERNALI**
COMITATO REGIONALE ALPI OCCIDENTALI

Con il patrocinio di:



CITTA' DI TORINO

Nell'ambito di:

TORINO 2015
CAPITALE EUROPEA DELLO SPORT

Patrocini richiesti



A.R.P.I.E.T.



11 MAGGIO • 25 MAGGIO

**La Prevenzione degli Infortuni
negli Sport Invernali**

Ciclo di Incontri su Sport e Salute



**FEDERAZIONE ITALIANA
SPORT INVERNALI**
COMITATO REGIONALE ALPI OCCIDENTALI

fisio&lab
CENTRO MEDICO DI RIABILITAZIONE FUNZIONALE
E SVILUPPO MOTORIO



CENTRO MEDICO DI RIABILITAZIONE FUNZIONALE
E SVILUPPO MOTORIO

LA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI NEGLI SPORT INVERNALI

La prevenzione degli infortuni negli sport invernali è un tema di grandissima importanza, sia per chi fa attività a livello saltuario ed amatoriale, sia per i frequentatori assidui e gli agonisti. La grande diffusione della pratica sportiva ad ogni età – dai piccolissimi ai master – rende ancora più importante questo tema, perché la longevità sportiva ed il benessere di ciascuna persona dipendono in larga misura da come l'attività viene gestita in ogni momento.

Nel corso degli incontri si parlerà di prevenzione ad ampio spettro, andando a valutare insieme ai partecipanti come a tutte le età sia importantissimo affiancare all'apprendimento e all'allenamento del gesto tecnico una corretta preparazione ed un tempestivo intervento medico-riabilitativo all'insorgere di ogni eventuale problematica fisica o lesione.

Verrà presentato in anteprima il nuovo protocollo “**SKI WARM UP**”, programma codificato di riscaldamento mirato alle diverse tipologie di sciatori, frutto di un approfondito lavoro d'Equipe medico-tecnica, che ha già riscosso grande interesse da parte delle istituzioni piemontesi.

Verrà infine presentato un focus sulla nutrizione per offrire maggior consapevolezza sull'importanza delle strategie nutrizionali individuali e dei singoli gruppi di nutrienti - e quindi su come questi debbano essere assunti ed organizzati e dell'energia che da essi viene ricavata - oltre che della stretta connessione che esiste tra sport, cibo, benessere fisico e psicologico e livelli di prestazione. Un modo per raggiungere risultati ottimali, con il minimo spreco di tempo e di energia, evitando rischi per la salute, quali ipertensione, malattie cardiovascolari, infiammazioni e lesioni muscolo-scheletriche, legati ad esercizio fisico, allenamento e competizione.

Per ogni partecipante sarà dunque un'opportunità importante di dialogo e confronto con i diversi soggetti che ruotano intorno all'attività sportiva invernale – l'allenatore, il medico, il fisioterapista, il nutrizionista, le società sportive, gli organi federali.

LUNEDÌ 11 MAGGIO 2015
ore 17,30 - 20,00

Incontro dedicato allo Staff tecnico FISI AOC

DOVE:

**Centro Medico di Riabilitazione Ortopedica
Fisio&Lab Corso Giovanni Agnelli 109/E in Torino**

LUNEDÌ 25 MAGGIO 2015 (Incontro open)
ore 17,30 - 20,00

DOVE:

**Sala Convegni ASCOM
Via Massena 20, Torino**

Programma

17.30	Registrazione ospiti
17.45-18.00	Benvenuto ed Introduzione del Presidente FISI AOC – <i>Pietro Marocco</i>
18.00-18.20	La Prevenzione degli infortuni per gli sportivi agonisti ed amatoriali – <i>Valter Brossa</i>
18.20-18.40	Meccanismi Lesionali e Prevenzione <i>Roberto Peretti</i>
18.40-19.00	Presentazione teorico-pratica del protocollo “ Ski Warm Up : Programma di esercizi di riscaldamento” – <i>Paolo Fiumana/Beatrice Davico</i>
19.00-19.30	Nutrizione e Prevenzione – <i>Giovanna Giardullo</i>
19.30-20.00	Dibattito
20.00	Consegna dei Poster Ski Warm Up e Chiusura dei lavori

FACULTY



Pietro Marocco - Presidente FISI AOC



Valter Brossa - Specialista Malattie Apparato Respiratorio e Medicina del Lavoro, Medico Referente FISI AOC



Giovanna Giardullo - Biologa Nutrizionista, Specialista in Dietologia e Scienza dell'Alimentazione, indirizzo in Nutrizione Applicata, Libera Professionista



Roberto Peretti - Fisioterapista, Osteopata D.O., Kinesiologo, Medaglia Olimpica Short Track, Direttore Tecnico Centro Fisio&Lab



Paolo Fiumana - Massofisioterapista, Kinesiologo, Maestro Sci Alpino e Allenatore 2° liv. STF, Team Centro Fisio&Lab



Beatrice Davico - Fisioterapista, Maestro Sci Alpino e Allenatore 1° liv. STF; abilit. ins. disabili, Team centro Fisio&Lab