

Emergenze in Palestra

Guida pratica per istruttori, personal trainer e gestori di centri fitness.
Prevenzione, riconoscimento e gestione delle emergenze durante l'allenamento.

DATO: L'arresto cardiaco improvviso durante l'attività sportiva colpisce circa 1 su 50.000 atleti.
Con un DAE disponibile entro 3 minuti, la sopravvivenza supera l'80%.

1. Emergenze cardiache: segni premonitori

L'istruttore deve saper riconoscere i segnali d'allarme PRIMA che si verifichi un arresto cardiaco. Molti eventi sono preceduti da sintomi nelle ore o nei giorni precedenti.

- Dolore o oppressione al petto durante o subito dopo lo sforzo
- Dispnea (fiato corto) sproporzionata rispetto all'intensità dell'esercizio
- Vertigini, sensazione di svenimento durante l'allenamento
- Palpitazioni irregolari (il cliente dice "il cuore mi salta")
- Pallore improvviso con sudorazione fredda
- Dolore irradiato a braccio sinistro, mandibola o schiena

REGOLA: Se un cliente presenta uno qualsiasi di questi sintomi, interrompere immediatamente l'esercizio, farlo sedere e monitorare. Se i sintomi persistono oltre 5 minuti o peggiorano: chiamare il 112.

2. Infortuni muscolo-scheletrici: protocollo POLICE

Il vecchio protocollo RICE è stato aggiornato. Il protocollo attuale è POLICE:

P — Protection

Proteggere la parte lesa da ulteriori danni. Interrompere l'attività.

OL — Optimal Loading

Carico ottimale: dopo 48-72 ore, iniziare movimenti leggeri e controllati per favorire la guarigione (se il dolore lo consente).

I — Ice

Ghiaccio per 15-20 minuti ogni 2-3 ore nelle prime 48 ore. Mai direttamente sulla pelle — sempre avvolto in un panno.

C — Compression

Bendaggio compressivo elastico per ridurre il gonfiore. Non troppo stretto.

E — Elevation

Elevare la parte colpita sopra il livello del cuore quando possibile.

3. Emergenze specifiche in palestra

Sincope da sforzo (svenimento)

Sdraiare, sollevare le gambe, non dare da bere finché non è vigile. Se non riprende in 1-2 minuti: 112.

Rabdomiolisi (da overtraining)

Urine scure (color cola), dolore muscolare estremo, gonfiore. È un'emergenza medica — 112 subito.

Ipoglicemia

Tremore, sudorazione, confusione. Se cosciente: succo di frutta o zucchero. Se incosciente: 112.

Colpo di calore

Pelle calda e arrossata, confusione, stop sudorazione. Raffreddare immediatamente con panni umidi, 112.

Crisi ipertensiva

Cefalea intensa, visione offuscata, nausea durante lo sforzo. Interrompere, far sedere, 112.

4. Dotazioni minime raccomandate

Dotazione	Quantità	Posizione
DAE semiautomatico	1 ogni 1000 mq	Ingresso o reception — segnalato
Cassetta primo soccorso	1 per area	Sala pesi, sala corsi, reception
Ghiaccio istantaneo	10+ buste	In ogni cassetta
Taping sportivo	3 rotoli	Cassetta principale
Steccobende/sam splint	2	Cassetta principale
Coperta isotermaica	2	Vicino al DAE

Corso BLSD per istruttori e staff di palestra
Attestato AHA valido 2 anni — formazione pratica su manichino e DAE
Disponibile anche presso la vostra struttura

corsi.croceeuropa.com | formazione@croceeuropa.com