

# Percorso di equilibrio e balance-disc Prevenire attivamente le cadute



**bfu**  
**bpa**  
**upi**

Ufficio prevenzione  
infortuni

Casella postale, 3001 Berna  
info@upi.ch upi.ch

# Allenare la forza e l'equilibrio

Le cadute in casa, in giardino e nel tempo libero figurano tra le cause d'infortunio più frequenti in Svizzera. Ogni anno, nel nostro Paese, 285 000 persone s'infortunano per una caduta in piano, una caduta dall'alto o una caduta nelle scale.

Gambe forti e un buon senso dell'equilibrio aiutano a rimettersi in piedi quando s'inciampa o si scivola, evitando di cadere malamente. Con il percorso di equilibrio e i balance-disc dell'UPI puoi prevenire attivamente le cadute nella tua azienda.

## Balance-disc

Gli esercizi possono essere integrati da chiunque nella routine quotidiana, oppure completare l'allenamento consueto. L'utilizzo di una base instabile, come il balance-disc dell'UPI, rafforza l'efficacia di questi esercizi.

## Ordinazione

Puoi ordinare i balance-disc dell'UPI (2 per persona) con o senza logo aziendale all'indirizzo: [imprese@upi.ch](mailto:imprese@upi.ch)

Consiglio: consegna insieme ai balance-disc l'opuscolo «Più forza ed equilibrio nella quotidianità» con diversi esempi di esercizi semplici da svolgere.



[upi.ch/imprese](https://upi.ch/imprese)

## Percorso di equilibrio

I dipendenti allenano l'equilibrio su un percorso di 5 metri. Tre livelli diversi per lunghezza e sequenza dei passi consentono di intensificare l'allenamento.

## Srotola, posiziona i dischi e... via!

Cerca un posto adatto in cui disporre il percorso, ad es. l'entrata della mensa o del locale pause o un corridoio. Così i collaboratori non potranno ignorarlo e non avranno scuse per non allenare l'equilibrio.

## Il pacchetto «Percorso di equilibrio» include

- 1 percorso, dimensioni 5,10 m x 0,70 m
- 37 balance-disc
- 9 balance-disc di scorta
- 1 manuale con le istruzioni
- 2 manifesti
- nastro adesivo

## Costi

CHF 450.- (IVA e istruzione escluse)

Costi per l'istruzione: in base al tempo

Possibilità di ordinare il percorso con il logo aziendale (il prezzo dipende dalla quantità ordinata).

## Ordinazione

Via e-mail: [imprese@upi.ch](mailto:imprese@upi.ch)

