



# Prevenzione degli infortuni nella pallavolo

## Aspetti generali rilevanti per la sicurezza

I monitori G+S

- si assicurano che tutti indossino indumenti sportivi adeguati, in particolare scarpe antiscivolo per palestra, e che vengano riposti gioielli o orologi.
- provvedono all'approntamento e allo smantellamento corretto di reti e alla raccolta di materiale sparso (ad es. palle, componenti delle reti, ecc.).
- provvedono ad eliminare l'umidità al suolo.

## Equipaggiamento personale di protezione

I monitori G+S

- si assicurano che i giocatori che rientrano dopo una lesione alla caviglia indossino un'adeguata protezione articolare (ad es. tape, scarpa speciale, ecc.) per completare il rafforzamento muscolare propriocettivo della muscolatura del piede. Per il rientro dopo una lesione alle dita va applicato un tape.
- ricordano di portare occhiali sportivi a chi indossa occhiali o lenti a contatto.

## Misure di prevenzione nell'attività sportiva

I monitori G+S

- svolgono durante ogni allenamento gli esercizi per l'articolazione del piede e per la stabilizzazione della muscolatura del ginocchio, del torso e delle spalle (v. suva «Sport Basics»).
- svolgono un programma di riscaldamento muscolare all'inizio di ogni sequenza di allenamento e prima della partita.
- provvedono ad adeguare l'intensità dell'allenamento e delle competizioni all'età e al livello dei partecipanti, in particolare per bambini e giovani che rientrano dopo una pausa (ad es. infortuni, malattia, ecc.).
- insegnano le tecniche corrette e adeguate della pallamano (ad es. tipi di tiro, atterraggio, ecc.).
- impongono con fermezza regole e sanzioni disciplinari.

## Sport per i bambini

I monitori G+S

- hanno cura che vengano usate regole e materiali (palle più leggere) adeguati all'età.
- sanzionano ogni contatto con la rete.

## Da tenere presente per il beachvolley

I monitori G+S

- provvedono a una quantità sufficiente di sabbia nonché che sia sparsa in modo regolare e che non vi siano oggetti in campo.
- ricordano ai giovani di proteggersi dal sole (crema solare, occhiali da sole, copricapo, pause a sufficienza, liquidi).