



Prevenzione degli infortuni nello sci di fondo

Aspetti generali rilevanti per la sicurezza

I monitori G+S

- si assicurano che tutti i partecipanti indossino un equipaggiamento completo e funzionale (sci di fondo, attacchi, scarpe, bastoni, indumenti).
- conoscono le misure di pronto soccorso, portano con sé una farmacia d'emergenza, una coperta isotermica e un cellulare.
- provvedono a sorvegliare i partecipanti attivamente e in maniera adeguata all'età e al livello di sviluppo (ad es. attraverso un tutore della stessa età).
- hanno superato il test sulla sicurezza nell'ambito della formazione come monitore di sci di fondo.

Equipaggiamento personale di protezione

I monitori G+S

- invitano i partecipanti che usano gli occhiali ad indossare lenti a contatto o occhiali sportivi.
- si assicurano che tutti indossino occhiali da sole adeguati per proteggersi dalle radiazioni del sole e da infortuni.
- impongono l'uso di guanti per proteggersi dal freddo e da escoriazioni.

Misure di prevenzione nell'attività sportiva

I monitori G+S

- adeguano la lezione alle condizioni prevalenti (ad es. meteo, tracciato, pericoli alpini, fattore umano, durata).
- decidono consapevolmente sull'utilizzo dei bastoni nei giochi, negli esercizi introduttivi allo sci o nella pratica di tecniche di discesa (durante queste attività i bastoni non vanno infilati nei laccioli).
- provvedono ad adeguare l'intensità dell'allenamento e delle competizioni all'età e al livello dei partecipanti, in particolare per chi rientra dopo una pausa (ad es. infortuni, malattia, ecc.).
- spiegano le regole di comportamento FIS e vigilano sul loro rispetto.
- insegnano le basi tecniche corrette dello sci di fondo e di caduta ponendo l'accento in particolare sulla tecnica di frenata nelle discese.
- svolgono in ogni allenamento degli esercizi per il rafforzamento generale della muscolatura nonché per favorire una postura adeguata (equilibrio).
- svolgono un programma di riscaldamento muscolare all'inizio di ogni allenamento e prima di una competizione.
- provvedono a un numero sufficiente di pause per assumere energia e liquidi, specialmente nelle attività con bambini.

Biathlon

I monitori G+S

- possono solo fungere da assistenti nella formazione dei giovani se non posseggono il modulo supplementare «biathlon».
- conoscono e rispettano le disposizioni di sicurezza di G+S per il biathlon. Inoltre osservano gli aspetti della sicurezza enunciati nei regolamenti di competizione di Swiss Ski e IBU.

Sport per i bambini

I monitori G+S

- provvedono a prevenire effetti di ipotermia nei bambini (chiazze sul viso, mani e piedi freddi) quando la temperatura è molto bassa.
- evitano giochi che bagnano troppo i guanti.