



Prevenzione degli infortuni nell'unihockey

Aspetti generali rilevanti per la sicurezza

I monitori G+S

- provvedono a far rispettare le regole sia durante l'allenamento che in partita.
- si assicurano che le bande laterali siano installate correttamente.
- provvedono costantemente ad eliminare i rischi di scivolamento o caduta (rimuovere palline, bastoni, tracce di umidità, ecc.).

Equipaggiamento personale di protezione

I monitori G+S

- hanno cura che i partecipanti indossino correttamente tutto l'equipaggiamento necessario, specialmente scarpe da palestra con un ottimo sostegno laterale; provvedono a far togliere o fissare meglio gioielli, orologi, ecc.
- raccomandano ai partecipanti di indossare occhiali sportivi di protezione sia per l'allenamento che per la gara.
- provvedono a che i portieri indossino correttamente tutte le protezioni prescritte dal regolamento (specialmente il casco).

Misure di prevenzione nell'attività sportiva

I monitori G+S

- svolgono un programma completo di riscaldamento muscolare all'inizio di ogni allenamento nonché prima delle gare.
- svolgono regolarmente degli esercizi di stabilizzazione per l'articolazione del piede, del ginocchio e della spalla nonché programmi per il rafforzamento e l'allungamento della muscolatura di tronco, gambe e spalle (v. tool per allenatori di swiss unihockey).
- provvedono ad adeguare l'intensità dell'allenamento e delle competizioni al rientro da una pausa (ad es. infortuni, malattia, ecc.) e, segnatamente al rientro dopo una lesione, ponderano la necessità di indossare eventuali ausili (ad es. tape, ortesi).
- organizzano gli esercizi e le forme di gioco in modo tale da evitare scontri, infortuni e colpi di palla o mazza (distanze adeguate, posizioni dei giocatori).

Sport per i bambini

I monitori G+S

- ricorrono solo a materiale adeguato allo sport per i bambini (mazza accorciata, occhialini per bambini ecc.).