



# Prevenzione degli infortuni nella ruota di Rhön

## Aspetti generali rilevanti per la sicurezza

I monitori G+S

- garantiscono, nel quadro delle loro attività, una sorveglianza attiva e adeguata al livello di sviluppo dei partecipanti.
- favoriscono nei partecipanti la percezione consapevole del rischio e la capacità di affrontarlo.
- incitano i partecipanti a rimuovere o fissare orologi e gioielli, a legare i capelli lunghi in una coda di cavallo e a gettare caramelle o gomme.
- verificano le ruote e gli attacchi ad intervalli regolari e si assicurano che siano in perfette condizioni.

## Equipaggiamento personale di protezione

I monitori G+S

- si assicurano che tutti i partecipanti portino indumenti e scarpe adeguati (da sport o per attrezzi).
- provvedono ad adeguare l'intensità dell'allenamento e delle competizioni, specialmente al rientro da una pausa d'allenamento (ad es. infortuni, malattia, ecc.) e tengono conto delle divergenze fisiche e psichiche dei partecipanti (altezza, forza, resistenza, età, livello).
- provvedono a una struttura metodologicamente adeguata e curata dei singoli elementi (specialmente la posizione delle mani/dita).
- scelgono delle forme d'organizzazione sicure e adeguate alle attività (ad es. impostazione delle ruote, specialmente per l'allenamento delle spirali) e impongono la disciplina e l'ordine necessari.
- approntano zone adeguate per cadute, attesa e atterraggio e le securizzano con tappeti adeguati.
- approntano forme adeguate di sostegno e sicurezza.
- preparano i bambini e giovani ad affrontare le esigenze della disciplina attraverso esercizi adeguati di riscaldamento muscolare e con un allenamento specifico dei fondamentali (rafforzamento, allenamento della stabilità del dorso, allenamento dell'agilità).