



# Prevenzione degli infortuni nel badminton

## Aspetti generali rilevanti per la sicurezza

I monitori G+S

- si assicurano che tutti indossino indumenti sportivi adeguati, in particolare scarpe antiscivolo per palestra con rinforzo laterale (non scarpe da jogging!).
- si assicurano che tutte le racchette siano dotate di presa pellicola adesiva.
- Impongono l'uso di occhiali protettivi qualora la situazione lo richiedesse (ad es. feeding a breve distanza, accecamento unilaterale).

## Misure di prevenzione nell'attività sportiva

I monitori G+S

- svolgono per ogni allenamento e competizione un riscaldamento muscolare e un ritorno alla calma specifici.
- 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 torso, gambe e spalle.
- insegnano le tecniche corrette di battuta e corsa.
- organizzano esercizi e forme di giochi in modo tale da evitare scontri e infortuni (distanze adeguate, rispettare marcature del campo, posizionamento giocatori).
- provvedono immediatamente ad eliminare ostacoli o a pulire superfici scivolose che possono essere pericolosi (ad es. riporre volani, eliminare gocce di sudore o polvere).
- provvedono ad adeguare l'intensità dell'allenamento e delle competizioni al rientro da una pausa (ad es. infortuni, malattia, ecc.); segnatamente al rientro dopo una lesione discutono sulla necessità di indossare eventuali ausili (ad es. tape, ortesi).

## Sport per i bambini

I monitori G+S

- mettono a disposizione se necessario attrezzi di badminton adeguati a bambini (ad es. racchette più corte).