



Prevenzione degli incidenti nella pallamano

Aspetti generici 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 o fissati gioielli o orologi.
- provvedono a far eliminare il più rapidamente possibile i rischi di scivolare o di incespicare (ad. es. raccogliere le palle sparse, eliminare l'umidità, ecc.).

Equipaggiamento personale di protezione

I monitori G+S

- incitano i giocatori che rientrano dopo una lesione alla caviglia ad indossare un'adeguata protezione articolare (ad es. tape, scarpa speciale, ecc.).
- invitano i portieri ad indossare le dovute protezioni (conchiglia).
- sottolineano che il paradenti protegge da commozioni cerebrali e da danni alla dentatura (la decisione di imporlo spetta al monitore).
- ricordano di portare occhiali sportivi a chi usa occhiali o lenti a contatto.

Misure di prevenzione nell'attività sportiva

I monitori G+S

- garantiscono il rispetto delle regole e favoriscono un comportamento equo in allenamento e in competizione.
- svolgono un programma di riscaldamento muscolare all'inizio di ogni sequenza di allenamento e prima della partita.
- si assicurano che vengano messi in atto i principi suva «Sport Basics» che completano l'allenamento propriocettivo (allenamento per stabilizzare l'equilibrio) della muscolatura del piede e se necessario mettono in atto i consigli del fascicolo dedicato agli infortuni sportivi.
- 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.).
- correggono gli errori tecnici nell'atterraggio.

Sport per i bambini

I monitori G+S

- hanno cura che vengano usate regole e materiali adeguati all'età.