

Prevenzione degli infortuni nella ginnastica ritmica



Aspetti generali rilevanti per la sicurezza

Monitrici e monitori G+S

- garantiscono, nel quadro delle loro attività, una sorveglianza attiva e adeguata al livello di sviluppo dei partecipanti.
- provvedono a far rimuovere il materiale non usato (attrezzi manuali, ecc.) facendolo riporre ai bordi della palestra.
- 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.

Misure di prevenzione durante l'attività sportiva

Monitrici e monitori G+S

- 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).
- nell'allenamento passivo dell'agilità evitano un carico eccessivo sulla colonna vertebrale.
- scelgono delle forme d'organizzazione sicure e adeguate alle attività e impongono la disciplina e l'ordine necessari.
- nelle attività che richiedono un uso multiplo dell'impianto tengono conto degli altri gruppi d'allenamento e impartiscono direttive comportamentali chiare, specialmente nello sport per i bambini.
- 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 tronco, allenamento intenso dell'agilità).