

# Prevenzione degli infortuni nell'hockey a rotelle



## Aspetti generali rilevanti per la sicurezza

Le monitorici e i monitori G+S

- chiudono tutte le porte d'entrata delle balaustre prima di iniziare l'allenamento.
- provvedono a sorvegliare i partecipanti attivamente e in maniera adeguata all'età e al livello di sviluppo di bambini e giovani.
- incitano a gestire con consapevolezza i rischi.
- garantiscono il rispetto delle regole di gioco nell'hockey a rotelle sia in allenamento che in competizione.

## Equipaggiamento personale di protezione

Le monitorici e i monitori G+S

- si assicurano che i bambini e i giovani indossino indumenti protettivi adeguati, in particolare pattini inline, e che ripongano i gioielli.
- si assicurano che tutti i partecipanti indossino correttamente l'equipaggiamento completo e intatto (guanti, para ginocchia e para stinchi).
- raccomandano di indossare altro materiale protettivo (ad es. per proteggere gomiti, bocca).
- raccomandano ai principianti e ai giovani di indossare un casco con griglia.

## Misure di prevenzione nell'attività sportiva

Le monitorici e i monitori G+S

- provvedono a un allenamento mirato della muscolatura di ginocchio, torso, nuca e articolazione della spalla (allenamento di stabilizzazione e di rafforzamento).
- insegnano una buona tecnica di base che consente ai partecipanti il prima possibile di distogliere l'attenzione dalla pallina per concentrarsi sul gioco («head up»).
- insegnano una buona tecnica di bastone che consente ai partecipanti di colpire la pallina correttamente e di evitare tiri a vuoto pericolosi.
- provvedono ad adeguare l'intensità dell'allenamento e delle competizioni, in particolare per bambini e giovani che rientrano dopo una pausa (ad es. infortuni, commozione cerebrale, ecc.).
- dopo una lesione articolare (specialmente al ginocchio) propongono di chiarire l'opportunità di indossare un'ortesi (ausilio per la stabilizzazione articolare).
- non ammettono comportamenti scorretti, sostengono le decisioni degli arbitri e sollecitano i giocatori ad assu mersi la responsabilità per l'incolumità dell'avversario.

## Sport per i bambini

Le monitorici e i monitori G+S

- si assicurano che tutti indossino un casco adeguato con griglia.
- incoraggiano i partecipanti ad avere fiducia nel proprio corpo e, in modo adeguato all'età, introducono precocemente il gioco fisico come pure le tecniche per gestire l'aggressività.

