



## Aspetti generali rilevanti per la sicurezza

Le monitrici e i monitori G+S

- provvedono a far rispettare le regole sia durante l'allenamento che in competizione.
- si assicurano che le porte delle balaustre rimangano chiuse.
- provvedono a minimizzare quanto prima i rischi di inciampare (ad es. rimuovendo palline, mazze ecc.).

## Equipaggiamento personale di protezione

Le monitrici e i monitori G+S

- hanno cura che i partecipanti indossino scarpe da sport intatte e con un ottimo sostegno laterale.
- provvedono a far togliere o fissare meglio gioielli, orologi, ecc.
- si assicurano che tutti i partecipanti indossino un casco con protezione facciale. Fino alla maggiore età è obbligatorio indossare il casco, dopodiché è solo raccomandato.
- si accertano che tutti i partecipanti indossino guanti imbottiti e parastinchi sia durante le competizioni che per l'allenamento.
- raccomandano di indossare ginocchiere e paragoniti come pure una conchiglia.
- si assicurano che i portieri indossino correttamente tutto l'equipaggiamento richiesto che deve essere intatto.

## Misure di prevenzione nell'attività sportiva

Le monitrici e i monitori G+S

- svolgono un programma specifico di riscaldamento muscolare specifico all'inizio di ogni allenamento e prima delle partite.
- svolgono regolarmente degli esercizi di stabilizzazione per l'articolazione del piede, del ginocchio, del torso.
- provvedono ad adeguare l'intensità dell'allenamento e delle competizioni, specialmente al rientro da una pausa (ad es. infortuni, malattia, ecc.).
- al rientro dopo una lesione articolare, propongono ai giocatori di indossare una protezione articolare (ad es. tape, ortesi).
- organizzano gli esercizi e le forme di gioco in modo tale da evitare scontri, infortuni e colpi di palla o mazza (distanze adeguate, posizioni dei giocatori).
- Introducono gradualmente il gioco di contatto e ricordano costantemente ai partecipanti le regole vigenti.
- provvedono a un numero sufficiente di pause con approvvigionamento di liquidi ed energia.

## Sport per i bambini

Le monitrici e i monitori G+S

- ricorrono solo a materiale adeguato allo sport per i bambini (mazza accorciata, fusto sottile e morbido).
- si accertano che vengano applicate regole adeguate all'età e al livello (ad es. non giocare con la mazza, mazza a terra).
- insegnano una buona tecnica di base che consente il prima possibile di muoversi tenendo la testa alta.