



Aspetti generali rilevanti per la sicurezza

Le monitorici e i monitori G+S

- nell'ambito della loro attività, garantiscono una sorveglianza attiva, in base al grado di sviluppo dei partecipanti;
- incoraggiano i partecipanti ad affrontare i rischi consapevolmente;
- si assicurano che i partecipanti indossino una tenuta adeguata e si tolgano (o rivestano con del nastro adesivo) orologi, occhiali, gioielli, piercing ecc.;
- nel limite del possibile praticano gli allenamenti su una superficie antitrauma in grado di assorbire efficacemente le vibrazioni generate da cadute e movimenti;
- controllano che i tappeti siano posati senza spazi vuoti tra uno e l'altro e che l'area adiacente sia priva di ostacoli (oggetti sparsi o materiale);
- provvedono affinché eventuali punti pericolosi, ad es. i pilastri in prossimità della superficie di allenamento, siano rivestiti con materiale imbottito;
- garantiscono che ulteriori requisiti di sicurezza (illuminazione, aerazione, temperatura ambiente) siano soddisfatti.

Misure di prevenzione nell'attività sportiva

Le monitorici e i monitori G+S

- osservano il comportamento dei partecipanti sui tappeti, anche prima e dopo l'allenamento;
- all'inizio di ogni allenamento, prevedono un programma di riscaldamento funzionale volto a preparare tutto il corpo (articolazioni e muscoli) nonché esercizi di rafforzamento per il busto e per la stabilizzazione delle articolazioni (piedi, ginocchia, spalle e collo);
- nella scelta della tecnica, si assicurano che Uke e Tori posseggano i requisiti necessari (controllo del corpo, abilità fisiche e motorie, tecnica di caduta);
- garantiscono il rispetto delle regole e incentivano un comportamento leale in sintonia con i principi dell'aikido;
- negli esercizi a coppie, in caso di grandi disparità di livello o di peso tra Uke e Tori, si assicurano che i principi fondamentali di rispetto e cura vengano ottemperati in qualunque circostanza;
- s'impegnano a garantire un'intensità adeguata dell'allenamento/della lezione, in particolare in caso di ripresa dopo una pausa a seguito di infortunio o durante la fase di recupero dopo una malattia;

- dopo una lesione articolare (ad es. al ginocchio) invitano i partecipanti o i loro genitori a informarsi sulla necessità d'impiego di un tape o di un'ortesi (supporto di stabilizzazione);
- non tollerano l'uso eccessivo della forza, in particolare nelle tecniche di leva, di strozzamento e nelle proiezioni;
- in caso di allenamento con le armi (bokken, jo e tanto), controllano che esse siano in perfetto stato e garantiscono una forma di organizzazione appropriata con spazio a sufficienza;
- riducono la complessità/intensità degli esercizi non appena osservano segni di affaticamento eccessivo nei partecipanti.

Sport con i bambini

Le monitorici e i monitori G+S

- vietano l'uso di tecniche di strozzamento e di leva ai bambini fino a 10 anni;
- controllano che negli allenamenti le coppie siano composte da partecipanti con peso simile.