



## Aspetti generali rilevanti per la sicurezza

Le monitrici e i monitori G+S

- provvedono a sorvegliare i/le partecipanti attivamente e in maniera adeguata all'età e al livello di sviluppo.
- favoriscono nei/nelle partecipanti la percezione consapevole del rischio.
- se possibile eseguono gli allenamenti su superfici non troppo dure come, ad esempio, il pavimento di una palestra o una superficie specifica per gli sport da combattimento.
- si assicurano che tutti i partecipanti indossino indumenti adeguati e che siano rimossi o fissati orologi, occhiali, gioielli, piercing, ecc.
- provvedono a far rimuovere ostacoli e oggetti dalla superficie d'allenamento.

## Equipaggiamento personale di protezione

Le monitrici e i monitori G+S

- si assicurano che nelle forme di allenamento con l'obiettivo di «colpire la testa senza essere colpiti», siano indossati casco, paradenti e guanti.
- si assicurano che i guanti siano sempre puliti.

## Misure di prevenzione nell'attività sportiva

Le monitrici e i monitori G+S

- osservano le attività anche prima e dopo l'allenamento che dirigono.
- svolgono in ogni allenamento un programma completo e funzionale di riscaldamento muscolare (sensomotorio) per preparare tutto il corpo (articolazioni e muscolatura) nonché esercizi per rafforzare la stabilità del torso e delle articolazioni e della forza di presa.
- negli esercizi a coppie si assicurano che i/le partecipanti dispongano delle capacità tecniche necessarie (senso della distanza, dosaggio forza).
- provvedono a far rispettare le regole e promuovono un comportamento eticamente corretto ai sensi del LCB durante l'allenamento e la competizione.
- impongono che ci sia solo un leggero contatto fisico e non permettono un'eccessiva durezza, in particolare nello sparring.

- assicurano che la prudenza rimanga la massima priorità, in particolare in caso di accoppiamenti con livelli di prestazione divergenti o con differenze importanti di peso.
- riducono la complessità o l'intensità degli esercizi col progredire della stanchezza.
- provvedono ad adeguare l'intensità dell'allenamento e delle competizioni al rientro da una pausa (ad es. infortuni, malattia, ecc.).
- consigliano di chiarire la necessità di indossare un'ortesi (tutore per la stabilizzazione) o un tape a coloro che hanno subito lesioni alle articolazioni.

## Sport per i bambini e giovani

Le monitrici e i monitori G+S

- applicano un divieto assoluto di contatto diretto con la testa fino ad almeno 8 anni e si assicurano che i colpi sul torso e sulle spalle siano leggeri.
- sono consapevoli del fatto che le strutture cerebrali dei giovani si sviluppano fino a circa 15 anni e che la colonna vertebrale è in fase di crescita. Si assicurano che in caso di colpi leggeri alla testa fino ad almeno i 15 anni di età, venga indossata una protezione per la testa con protezione per gli zigomi.

## Particolarità per le competizioni e tornei

Le monitrici e i monitori G+S

- ammettono alle competizioni solo persone che si sono completamente ristabilite dopo una malattia o un infortunio.
- impongono l'uso delle protezioni personali.

