

Prevenzione degli infortuni pattinaggio di velocità a rotelle



Aspetti generali rilevanti per la sicurezza

Le monitorici e i monitori G+S

- provvedono a sorvegliare bambini e i giovani attivamente e in maniera adeguata all'età e al livello di sviluppo.
- consentono l'allenamento solo nelle aree di circolazione per mezzi simili ai veicoli e vigilano sul rispetto delle corri spondenti regole.
- incitano a gestire con consapevolezza i rischi.
- garantiscono il rispetto delle regole della circolazione stradale sia per l'allenamento che per le competizioni nella misura in cui il percorso non sia chiuso al traffico.

Equipaggiamento personale di protezione

Le monitorici e i monitori G+S

- si assicurano che tutti indossino il casco correttamente.
- raccomandano ai principianti di indossare altro materiale protettivo (per polsi, ginocchia, gomiti).

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).
- allenano con i bambini e i giovani sistematicamente e ad intervalli regolari la tecnica di freno e di caduta.
- provvedono ad adeguare l'intensità dell'allenamento e delle competizioni, in particolare al rientro dopo una pausa (ad es. commozione cerebrale o malattia).
- dopo una lesione articolare (specialmente al ginocchio) propongono di chiarire l'opportunità di indossare un'ortesi (ausilio per la stabilizzazione articolare).
- organizzano esercizi e forme di gioco in modo da prevenire se possibile infortuni da scontri.
- provvedono ad indumenti adeguati alle condizioni meteorologiche (ad es. indumenti chiari e catarifrangenti per le uscite al buio).

Sport per i bambini

Le monitorici e i monitori G+S

- impongono che i partecipanti indossino correttamente le protezioni per polso, ginocchia e gomiti e danno il buon esempio indossandole a loro volta.