



## Aspetti generali rilevanti per la sicurezza

Le monitrici e i monitori G+S

- provvedono a sorvegliare i tracciatori/le tracciatrici di parkour attivamente e in maniera adeguata all'età e al livello di sviluppo.
- incitano i bambini e giovani a gestire con consapevolezza le difficoltà, i rischi e la volontà di affrontarli.
- invitano i tracciatori a rimuovere o fissare orologi e gioielli, a legare i capelli lunghi in una coda di cavallo e a gettare caramelle o gomme.
- assicurano un trattamento rispettoso dell'ambiente, dei passanti e dei compagni di allenamento. I rifiuti vengono smaltiti nei luoghi appositi. I tracciatori di parkour si prendono cura del loro ambiente di allenamento.

Strutture al coperto:

- segnalano i difetti degli impianti sportivi all'ente responsabile e usano solo materiale ed equipaggiamenti in ottime condizioni.
- garantiscono il montaggio e lo smontaggio in sicurezza di attrezzature e sovrastrutture. Gli elementi mobili sono adeguatamente fissati o ancorati.

## Misure di prevenzione nell'attività sportiva

Le monitrici e i monitori G+S

- provvedono le seguenti altezze:

	Altezza max. di salto senza protezione anticaduta	Altezza di caduta
F1	60 cm	100 cm
F2	90 cm	150 cm
F3	120 cm	200 cm

- si assicurano che le aree di caduta e di atterraggio abbiano una buona protezione anticaduta (ammortizzazione) o siano protette con tappeti adeguati e prive di ostacoli/oggetti.
- si assicurano che tutti i partecipanti indossino un abbigliamento adeguato (sostegno e sicurezza) e calzature adeguate.

- provvedono ad adeguare l'intensità dell'allenamento e delle competizioni, specialmente al rientro da una pausa d'allenamento (ad es. infortuni, malattia, ecc.) e tengono conto delle divergenze fisiche e psichiche delle/dei partecipanti (altezza, forza, resistenza, età, livello).
- scelgono delle forme d'organizzazione sicure e adeguate alle attività e impongono il rispetto delle regole.
- in caso di uso comune della struttura, tengono conto degli altri gruppi di allenamento attraverso regole di comportamento chiaramente comunicate. Questo vale in particolare negli sport per bambini.
- approntano forme adeguate di sostegno e sicurezza.
- preparano i bambini e giovani ad affrontare le esigenze del parkour attraverso esercizi adeguati di riscaldamento muscolare e con un allenamento specifico dei fondamentali (riscaldamento, esercizi di mobilizzazione, esercizi di velocità, concentrazione, equilibrio e forza).
- assicurano un allenamento controllato e sicuro da un livello facile a uno difficile (suolo prima del marciapiede, marciapiede prima del muro, muro prima delle sbarre).

## Sport per i bambini

Le monitrici e i monitori G+S

- promuovono nei bambini la fiducia nel proprio corpo.
- limitano il numero di salti o garantiscono pause sufficienti tra un salto e l'altro.

