

# Prevenzione degli infortuni nella ginnastica



## Aspetti generali rilevanti per la sicurezza

Monitrici e monitori G+S

- garantiscono, nel quadro delle loro attività, una sorveglianza attiva e adeguata al livello di sviluppo dei partecipanti.
- favoriscono nei partecipanti la percezione consapevole del rischio.
- notificano all'ufficio competente difetti ad attrezzi e impianto e utilizzano solo materiale in perfetto stato.
- hanno cura che gli attrezzi (ad es. nei percorsi) vengano utilizzati seguendo le disposizioni di sicurezza.
- incitano i partecipanti a rimuovere o fissare orologi e gioielli, a legare i capelli lunghi in una coda di cavallo e a gettare caramelle o gomme.
- tengono conto del promemoria di prevenzione degli infortuni (G+S/upi) della disciplina praticata, ad es. atletica leggera, ginnastica agli attrezzi, ginnastica e danza, giochi di squadra e rispettano le corrispondenti disposizioni di sicurezza.

## Misure di prevenzione durante l'attività sportiva

Monitrici e monitori G+S

- si assicurano che tutti abbiano un equipaggiamento adeguato (indumenti, scarpe) e usano solo attrezzi intatti.
- 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 dell'età e del livello (nella composizione del gruppo, nel scegliere le forme di carico, ecc.).
- preparano i bambini e giovani ad affrontare le esigenze della disciplina attraverso esercizi adeguati di riscaldamento muscolare e con un allenamento specifico dei fondamentali (rafforzamento, allenamento della stabilità del tronco, allenamento dell'agilità, apprendimento dei movimenti).
- attraverso un riscaldamento muscolare adeguato preparano ad affrontare gli sforzi degli esercizi.
- scelgono delle forme d'organizzazione sicure e adeguate alle attività e impongono la disciplina e l'ordine necessari.
- nelle attività che richiedono un uso multiplo dell'impianto tengono conto degli altri gruppi d'allenamento e impartiscono direttive comportamentali chiare.