

# Prevenzione degli infortuni nel pattinaggio di velocità su ghiaccio



## Aspetti generali rilevanti per la sicurezza

Le monitorici e i monitori G+S

- si assicurano che l'allenamento possa svolgersi in un'area separata da quella aperta al pubblico.
- provvedono a rivestire con un'imbottitura le aree con il maggior rischio di caduta.
- chiudono tutte le porte delle balaustre prima dell'inizio dell'allenamento
- comunicano ai partecipanti le regole che si applicano nelle corsie per gli atleti veloci e lenti.
- si assicurano che in particolare gli allenamenti di partenza si svolgano nelle aree appositamente predisposte nelle corsie.
- programmano misure per garantire un recupero e un riposo efficaci per proteggere i giovani da lesioni di sovraffaticamento.
- nello sport di prestazione promuovono una buona collaborazione fra atleti, allenatori e assistenza medica.
- nell'allenamento fuori ghiaccio si assicurano che tutti indossino scarpe adeguate.

## Equipaggiamento personale di protezione

Le monitorici e i monitori G+S

- impongono nello short track l'uso del casco e di guanti che proteggono da tagli.
- nelle competizioni di short track si assicurano che vengano indossati indumenti che proteggono da tagli.
- raccomandano, a seconda della situazione, di indossare altre protezioni.
- hanno cura che tutti i partecipanti indossino pattini adeguati con lame affilate.
- si assicurano che gli indumenti siano aderenti e adeguati alla temperatura.
- si assicurano che le protezioni delle lame vengano rimosse prima di entrare sul ghiaccio.

## Misure di prevenzione nell'attività sportiva

Le monitorici e i monitori G+S

- svolgono ad intervalli regolari degli esercizi per stabilizzare le articolazioni del piede e del ginocchio come pure un programma adeguato di rafforzamento e allungamento della muscolatura del piede, del ginocchio del torso e delle spalle.
- insegnano la tecnica adatta per alzarsi, frenare e per atterrare dopo i salti.
- provvedono ad adeguare l'intensità dell'allenamento e delle competizioni specialmente al rientro dopo una pausa (ad. es. lesione o malattia).
- svolgono un riscaldamento muscolare completo (specialmente anche fuori ghiaccio).
- si assicurano che tutti i partecipanti all'allenamento e alle competizioni conoscano e rispettano le regole di comportamento.
- si assicurano che nel caso di modifiche della struttura dell'allenamento tutti gli atleti abbiano compreso le istruzioni e le seguano.
- organizzano esercizi e forme di gioco in modo da prevenire se possibile infortuni da scontri.

## Sport per i bambini

Le monitorici e i monitori G+S

- garantiscono, nel quadro delle loro attività, una sorveglianza attiva e adeguata al livello di sviluppo dei partecipanti.