



## 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/delle partecipanti;
- favoriscono nei/nelle partecipanti la percezione consapevole di difficoltà, rischi e predisposizione al rischio;
- invitano i/le partecipanti a rimuovere o fissare orologi e gioielli, a legare i capelli lunghi in una coda di cavallo e a gettare caramelle o gomme;
- hanno cura che gli attrezzi (ad es. nei percorsi e nelle combinazioni con attrezzi ausiliari) vengano utilizzati seguendo le disposizioni di sicurezza;
- notificano all'istanza competente (ad es. personale di portineria, custode della palestra) difetti agli impianti sportivi e utilizzano solo materiale e strutture in perfetto stato.

## Misure di prevenzione durante l'attività sportiva

Monitrici e monitori G+S

- si assicurano che tutti/e i/le partecipanti indossino indumenti adatti (aiutare/assicurare);
- gestiscono il carico tenendo conto delle differenze fisiche e mentali dei/delle partecipanti (altezza, peso, forza, resistenza, sesso), dell'età e del livello di allenamento durante la pianificazione e nella pratica (composizione del gruppo), specialmente al rientro da una pausa d'allenamento (ad es. infortuni, malattia, ecc.);
- riducono per tempo la complessità/intensità degli esercizi se la stanchezza si fa sentire;
- garantiscono una progressione controllata e sicura dell'allenamento, da facile a difficile;
- scelgono forme d'organizzazione sicure e adeguate alle attività e impongono la disciplina e la struttura necessarie nonché il rispetto delle regole;
- nelle attività che richiedono un uso multiplo dell'impianto tengono conto degli altri gruppi d'allenamento e impartiscono direttive comportamentali chiare. Ciò vale soprattutto nello sport per i bambini;
- provvedono a un corretto montaggio e smontaggio degli attrezzi e degli attrezzi ausiliari;
- garantiscono sempre il fissaggio sicuro della corda di sicurezza;

- allestiscono adeguate aree per la caduta, l'attesa e l'atterraggio e le mettono in sicurezza con materassi adeguati;
- provvedono affinché i bambini e i giovani siano sempre sostenuti durante l'atterraggio;
- utilizzano forme adeguate di aiuto e assicurazione;
- preparano bambini e giovani con un riscaldamento adeguato e un intenso allenamento dei fondamentali ai carichi della disciplina sportiva (rafforzamento, allenamento della stabilità del tronco, allenamento dell'agilità);
- definiscono segnali affinché il/la ginnasta possa comunicare di avere un problema o provare dolore;
- promuovono la fiducia e un approccio rispettoso tra i/le partecipanti;
- fanno in modo che tutti sappiano cosa devono fare.

## Sport per i bambini

Monitrici e monitori G+S

- evitano esercizi e forme di allenamento che affaticano eccessivamente la colonna vertebrale e le articolazioni delle mani.

