

Prevenzione degli infortuni nel football americano (Flag e Tackle)



Aspetti generali rilevanti per la sicurezza

Monitrici e monitori G+S

- si assicurano che tutte i/le giocatori/trici conoscano e rispettino le regole di base;
- non tollerano un comportamento scorretto o inappropriato, invitano i/le giocatori/trici a non mettere in pericolo gli/le avversari/e e sostengono le decisioni degli arbitri;
- garantiscono che non vi siano oggetti sul campo di gioco, che le porte siano provviste di imbottitura e che i piloni della zona finale non siano fissati;
- si assicurano che tutti gli ostacoli o le installazioni siano ad almeno quattro metri di distanza dal campo di gioco o siano imbottiti.

Equipaggiamento personale di protezione

Monitrici e monitori G+S

- garantiscono che i/le giocatori/trici indossino un abbigliamento sportivo adatto, soprattutto per quanto riguarda le scarpe con i tacchetti, e che i gioielli siano rimossi o fissati;
- nel Flag Football si assicurano che i/le giocatori/trici portino un paracostole personale;
- nel Tackle Football garantiscono che i/le partecipanti indossino un equipaggiamento di protezione personale conforme alle regole e della misura adeguata (casco con rete protettiva e paracostole, imbottiture per le spalle (pad));
- raccomandano altro equipaggiamento di protezione per le diverse posizioni in campo (guanti, biancheria intima imbottita ecc.);
- invitano chi porta gli occhiali a indossare le lenti a contatto;
- sensibilizzano i/le giocatori/trici al rientro da un infortunio (ginocchio, articolazione della caviglia, dita) a svolgere un programma di riabilitazione professionale e tematizzano anche la possibilità di indossare una protezione per le articolazioni (ad es. ortesi articolare).

Misure di prevenzione durante l'attività sportiva

Monitrici e monitori G+S

- introducono gradualmente il gioco di contatto e rimandano costantemente i/le giocatori/trici alle regole in vigore;
- iniziano ogni unità di allenamento e ogni partita con un programma di riscaldamento adatto;
- allenano in modo mirato la muscolatura del tronco, del collo e dell'articolazione della spalla (allenamento di stabilizzazione/forza);
- adeguano l'intensità dell'allenamento e delle competizioni all'età e al livello dei/delle partecipanti;
- con bambini e giovani al di sotto dei 13 anni praticano esclusivamente il Flag Football;
- prendono sul serio gli infortuni – soprattutto le lesioni alla testa – e sono sensibilizzati in merito commozioni cerebrali e ai loro sintomi. Nei casi dubbi fanno uscire dal campo il/la giocatore/trice;
- si assicurano che i mezzi necessari per il primo soccorso di un infortunio sportivo siano sempre a portata di mano;
- prevedono una quantità sufficiente di pause con apporto di energia e liquidi.

