

Prevenzione degli infortuni nell'hockey inline



Aspetti generali rilevanti per la sicurezza

Le monitorici e i monitori G+S

- chiudono tutte le porte d'entrata delle balaustre prima di iniziare l'allenamento.
- provvedono a sorvegliare i partecipanti attivamente e in maniera adeguata all'età e al livello di sviluppo.
- incitano a gestire con consapevolezza i rischi.
- garantiscono il rispetto delle regole di gioco nell'hockey inline sia in allenamento che in competizione.
- si assicurano che le porte d'entrata non siano bloccate né durante l'allenamento né durante le competizioni.

Equipaggiamento personale di protezione

Le monitorici e i monitori G+S

- si assicurano che i bambini e i giovani indossino indumenti protettivi adeguati, in particolare pattini inline, e che ripongano i gioielli.
- si assicurano che tutti i partecipanti indossino correttamente l'equipaggiamento completo e intatto (casco con griglia, guanti, para spalle, pantalone con imbottitura interna, para ginocchia e para gomiti).
- raccomandano di indossare altro materiale protettivo (per gola, bocca, ecc.).

Misure di prevenzione nell'attività sportiva

Le monitorici e i monitori G+S

- provvedono a un allenamento mirato della muscolatura di ginocchio, torso, nuca e articolazione della spalla (allenamento di stabilizzazione e di rafforzamento).
- insegnano una buona tecnica di base che consente subito ai partecipanti di distogliere l'attenzione dal puck per pattinare a testa alta («head up»).
- nell'hockey inline svolgono una formazione «fair checking».
- provvedono ad adeguare l'intensità dell'allenamento e delle competizioni, in particolare per i partecipanti che rientrano dopo una pausa (ad es. infortuni o malattia).
- dopo una lesione articolare (specialmente al ginocchio) propongono di chiarire l'opportunità di indossare un'ortesi (ausilio per la stabilizzazione articolare).
- non ammettono comportamenti scorretti, sostengono le decisioni degli arbitri e sollecitano i giocatori ad assumersi la responsabilità per l'incolumità dell'avversario.

Sport per i bambini

Le monitorici e i monitori G+S

- incoraggiano i partecipanti ad avere fiducia nel proprio corpo e, in modo adeguato all'età, introducono precocemente il gioco fisico come pure le tecniche per gestire l'aggressività.