

# Prevenzione degli infortuni nei giochi nazionali e nella lotta svizzera



## Aspetti generali rilevanti per la sicurezza

Le monitrici e i monitori G+S

- provvedono a sorvegliare i bambini attivamente e in maniera adeguata all'età e al livello di sviluppo.
- favoriscono nei bambini la percezione consapevole del rischio.
- se possibile si allenano in strutture con un manto di segatura sufficiente, adeguato e privo di ostacoli. Nei locali al chiuso proteggono il bordo del manto di segatura (parete, cornice) con protezioni adeguate.
- si assicurano che nessuno indossi oggetti suscettibili di ferire i compagni e provvedono a far rimuovere o fissare orologi, gioielli, occhiali o piercing.
- si impegnano per evitare l'uso multiplo di impianti per le competizioni. Così facendo, in particolare nel lancio della pietra consentono la sicurezza degli altri utenti.
- insegnano ai partecipanti a muoversi in sicurezza nell'impianto sportivo (attraversare la pista da corsa come se fosse una strada rivolgendo lo sguardo sempre da sinistra a destra).

## Equipaggiamento personale di protezione

Le monitrici e i monitori G+S

- raccomandano l'uso di paraginocchi.
- valutano l'uso di paraorecchi a seconda della situazione.

## Misure di prevenzione nell'attività sportiva

Le monitrici e i monitori G+S

- osservano le attività nell'impianto o nel locale d'allenamento anche prima e dopo l'allenamento che dirigono.
- svolgono in ogni allenamento un programma completo e funzionale di riscaldamento muscolare (senso motricità) per preparare tutto il corpo (articolazioni e muscolatura) nonché esercizi per rafforzare la stabilità del dorso e delle articolazioni (piede, ginocchio, mano e collo).
- evitano esercizi e forme d'allenamento che sollecitano particolarmente la colonna vertebrale.

- esercitano sistematicamente e in maniera adeguata all'età le forme basilari della prevenzione degli infortuni (ad es. tecnica di caduta).
- negli esercizi a coppie che abbinano diversi livelli di prestazione o con grandi divergenze di peso hanno cura che i partecipanti procedano con riguardo.
- provvedono a far rispettare le regole e promuovono i comportamenti eticamente corretti sia nell'allenamento che in gara.
- provvedono ad adeguare l'intensità dell'allenamento e delle competizioni al rientro da una pausa (ad es. infortuni, malattia, ecc.).
- dopo una lesione articolare (specialmente al ginocchio) propongono di valutare l'opportunità di indossare un'ortesi (ausilio stabilizzante, v. le direttive per gli ausili tecnici della federazione di lotta svizzera).
- col progredire della stanchezza valutano una riduzione della complessità o dell'intensità degli esercizi.

## Sport per i bambini

Le monitrici e i monitori G+S

- hanno cura di formare coppie con pesi simili per l'allenamento di lotta/lotta svizzera.
- nell'alzare la pietra e nel lancio della pietra adeguano il peso alle capacità.

## Particolarità per le competizioni di lotta/lotta svizzera

Le monitrici e i monitori G+S

- ammettono alle competizioni solo persone che si sono completamente ristabilite dopo una malattia o un infortunio.

## Particolarità per le altre discipline dei giochi nazionali

Le monitrici e i monitori G+S

- si ispirano a quanto proposto nei promemoria di atletica leggera e ginnastica.