



Aspetti generali rilevanti per la sicurezza

Le monitorici e i monitori G+S

- provvedono nella loro attività a sorvegliare i partecipanti attivamente e in maniera adeguata all'età e al livello di sviluppo.
- si assicurano che anche per gli allenamenti la rampa di salto corrisponda al regolamento di gara emanato da Swiss-Ski.
- rendono note le regole del gestore della rampa e vigilano sul loro rispetto.
- si assicurano che non vi siano oggetti o ostacoli sulla rampa e verificano la scia di lancio.
- verificano che il manto nevoso nella zona d'atterraggio sia adeguato alle capacità del saltatore.
- conoscono le misure di pronto soccorso e le misure di primo intervento.
- per l'allenamento senza neve si attengono al promemoria della corrispondente disciplina e rispettano le disposizioni di sicurezza.
- conoscono il regolamento di gara nazionale vigente di Swiss Ski per il salto con gli sci (WR) nonché il regolamento di gara internazionale (IWO).

Equipaggiamento personale di protezione

Le monitorici e i monitori G+S

- si assicurano che tutti i partecipanti utilizzino materiale specifico e adeguato al salto con gli sci (ad es. tuta, sci, attacchi, scarpe).
- verificano che tutti indossino un casco adeguato con certificato FIS come pure guanti e occhiali da sci.
- incoraggiano i partecipanti che hanno bisogno di ausili visivi a portare lenti a contatto oppure occhiali sportivi.

Misure di prevenzione nell'attività sportiva

Le monitorici e i monitori G+S

- adeguano la lezione alla situazione generale (condizioni, tracciato, fattore umano).
- provvedono ad adeguare l'intensità dell'allenamento e delle competizioni all'età e al livello dei partecipanti, in particolare per chi rientra dopo una pausa (ad es. infortuni, malattia, ecc.).
- insegnano le basi tecniche corrette per saltare, volare e atterrare.
- svolgono un programma di riscaldamento muscolare all'inizio di ogni allenamento e prima di una competizione.
- 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 torso e delle gambe.

Sport per i bambini

Le monitorici e i monitori G+S

- usano una rampa di lancio adeguata all'età e alle capacità dei bambini.
- impiegano materiale intatto a misura di bambino.

