



## Aspetti generali rilevanti per la sicurezza

Le monitorici e i monitori G+S

- si assicurano che tutti indossino scarpe antiscivolo per palestra (e non scarpe da jogging) e che vengano riposti o fissati gioielli o orologi.
- provvedono a ridurre i rischi di scivolare o inciampare (ad es. rimuovere palloni sparsi, eliminare macchie di umidità, ecc.)
- provvedono a far rispettare le regole e un comportamento eticamente corretto sia durante l'allenamento che in competizione.

## Equipaggiamento personale

Le monitorici e i monitori G+S

- incitano i giocatori che rientrano dopo una lesione (caviglia, dita) ad indossare un'adeguata protezione articolare (ad es. tape, scarpa speciale, ecc.).
- incoraggiano i partecipanti che hanno bisogno di ausili visivi a portare lenti a contatto oppure occhiali adatti allo sport.
- hanno cura che i partecipanti indossino le ginocchiere.

## Misure di prevenzione nell'attività sportiva

Le monitorici e i monitori G+S

- svolgono un programma di riscaldamento muscolare all'inizio di ogni sequenza di allenamento e prima della partita provvedendo anche alla mobilizzazione delle dita.
- fanno fare regolarmente degli esercizi di stabilizzazione delle articolazioni della caviglia, del ginocchio e delle spalle come pure un programma di rafforzamento e allungamento della muscolatura del tronco, della gambe e delle spalle.
- insegnano una tecnica di lancio e di ricezione corretta e correggono nel caso di un'esecuzione sbagliata.
- provvedono ad adeguare l'intensità dell'allenamento e delle competizioni all'età e al livello dei partecipanti, in particolare per bambini e giovani che rientrano dopo una pausa (ad es. lesioni, malattia, ecc.).
- organizzano esercizi e forme di gioco in modo da prevenire se possibile infortuni da scontri o da palle vaganti (traiettorie, posizione dei giocatori, colloqui al di fuori della zona di rischio).

## Sport per i bambini

Le monitorici e i monitori G+S

- vigilano sull'attuazione del concetto tchoukball Sport per i bambini ([www.tchoukball.ch](http://www.tchoukball.ch) > Documenti > Downloads > Formazione > Concept tchoukball Sport des enfants).
- applicano regole adatte al livello e all'età dei partecipanti.
- utilizzano palloni adeguati (dimensione e pressione).