

Prevenzione degli incidenti nella pallacanestro



Aspetti generali rilevanti per la sicurezza

Le monitorici e i monitori G+S

- si assicurano che tutti indossino indumenti sportivi adeguati, in particolare scarpe antiscivolo da palestra, maglietta ecc., e che ripongano o fissino orologi, gioielli, ecc.
- provvedono a far eliminare il più rapidamente possibile i rischi di scivolare o di incespicare (ad. es. raccogliere i palloni sparsi, eliminare l'umidità, ecc.).

Equipaggiamento personale di protezione

Le monitorici e i monitori G+S

- incoraggiano i giocatori che rientrano dopo una lesione alla caviglia ad indossare un'adeguata protezione articolare (ad es. tape, scarpa alta speciale, ecc.).
- invitano chi porta degli occhiali a indossare occhiali adatti allo sport oppure lenti a contatto.

Misure di prevenzione nell'attività sportiva

Le monitorici e i monitori G+S

- garantiscono il rispetto delle regole e favoriscono un comportamento corretto negli allenamenti e in competizione.
- svolgono un programma di riscaldamento muscolare all'inizio di ogni sequenza di allenamento.
- 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 delle gambe, del torso e della spalla.
- 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.).
- provvedono ad insegnare la tecnica corretta per atterrare dopo i salti.
- organizzano esercizi e forme di gioco in modo da evitare possibilmente i rischi di infortuni da collisioni e lancio di palloni (percorsi, posizione dei giocatori).
- provvedono a un numero sufficiente di pause con approvvigionamento di liquidi e energia.

Sport per i bambini

Le monitorici e i monitori G+S

- utilizzano palloni di taglia e peso adeguati.
- provvedono a utilizzare regole e materiale adeguati all'età e al livello.

