



# Prevenzione degli infortuni nel pattinaggio sul ghiaccio

## Aspetti generali rilevanti per la sicurezza

I monitori G+S

- si assicurano che l'allenamento possa svolgersi in un'area separata da quella aperta al pubblico.
- prima dell'allenamento chiudono tutte le porte d'entrata delle balaustre.
- programmano misure per garantire un recupero e un riposo efficaci per proteggere i giovani da lesioni di sovraccarico.
- nello sport di prestazione promuovono una buona collaborazione fra atleti, allenatori e assistenza medica.
- nell'allenamento fuori ghiaccio si assicurano che tutti indossino scarpe adeguate.

## Equipaggiamento personale di protezione

I monitori G+S

- si assicurano che i principianti indossino guanti robusti.
- invitano i principianti ad indossare un casco.
- raccomandano, a seconda della situazione, di indossare altre protezioni, ad es. per gli esercizi difficili.
- hanno cura che tutti i partecipanti indossino pattini adeguati con lame affilate.
- si assicurano che gli indumenti siano adeguati alla temperatura e non troppo stretti.
- si assicurano che le protezioni delle lame vengano rimosse prima di entrare sul ghiaccio.

## Misure di prevenzione nell'attività sportiva

I monitori G+S

- 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 piede, del ginocchio del torso e delle spalle.
- insegnano la tecnica adatta per alzarsi, frenare e per atterrare dopo i salti.
- provvedono ad adeguare l'intensità dell'allenamento e delle competizioni specialmente al rientro dopo una pausa (ad. es. lesione o malattia).
- svolgono un riscaldamento muscolare completo (specialmente anche fuori ghiaccio).
- provvedono al rispetto delle regole e promuovono un comportamento corretto sia in allenamento che in competizione.
- organizzano esercizi e forme di gioco in modo da prevenire se possibile infortuni da scontri.

## Sport per i bambini

I monitori G+S

- garantiscono, nel quadro delle loro attività, una sorveglianza attiva e adeguata al livello di sviluppo dei partecipanti.
- raccomandano ai bambini di indossare un casco.

## Da tener presente nel pattinaggio di velocità e nello short track

I monitori G+S

- provvedono a rivestire con un'imbottitura le aree con il maggior rischio di caduta.
- impongono nello short track l'uso del casco e di indumenti che proteggono da tagli.
- nel pattinaggio di velocità impongono a seconda della situazione l'uso del casco e di indumenti che proteggono da tagli.
- si assicurano che gli atleti siano a conoscenza delle regole vigenti nelle singole corsie e che vengano rispettate.
- si assicurano che nel caso di modifiche della struttura dell'allenamento tutti gli atleti lo registrino e si comportino di conseguenza.
- hanno cura che l'allenamento della partenza si svolga solo nei punti previsti allo scopo in una corsia.