



Prevenzione degli infortuni nell'atletica leggera

Aspetti generali rilevanti per la sicurezza

I monitori G+S

- garantiscono, nel quadro delle loro attività, una sorveglianza adeguata al livello di sviluppo dei partecipanti.
- si assicurano che gli impianti di atletica leggera non vengano utilizzati per altre discipline perché segnatamente nelle discipline di lancio questo potrebbe pregiudicare la sicurezza degli altri utenti.
- insegnano a muoversi in sicurezza nello stadio di atletica leggera (attraversare le corsie come una strada trafficata osservando a sinistra e a destra; sul prato dare la precedenza ai lanciatori).

Misure di prevenzione nell'attività sportiva

I monitori G+S

- provvedono a far indossare scarpe adeguate all'attività (specialmente con tempo umido).
- si assicurano che venga utilizzato solo materiale intatto e adeguato al livello di prestazione.
- nelle attività con scarpe chiodate evitano forme d'allenamento che impongono contatti corporei o possono causare collisioni.
- scelgono delle forme organizzative sicure e adeguate alla disciplina praticata e vigilano sul rispetto delle regole che comunicano con chiarezza.
- nelle attività che impongono un uso multiplo dell'impianto tengono conto degli altri gruppi d'allenamento e impartiscono direttive comportamentali chiare, specialmente nello sport per i bambini.
- nel salto con l'asta si assicurano che l'impianto sia installato correttamente e vigilano sul comportamento corretto (ad es. non mollare l'asta durante la fase di salto).
- nelle discipline di salto provvedono a superfici ampie e sicure per l'atterraggio.
- nelle discipline di corsa si assicurano che la zona di blocco dopo il traguardo sia sufficientemente ampia.
- nelle discipline di lancio approntano e verificano i dispositivi di sicurezza prescritti.
- nel lancio del disco e del martello scelgono le posizioni tenendo conto dei lanciatori mancini e destrimano.
- provvedono ad adeguare l'intensità dell'allenamento e delle competizioni, specialmente al rientro da una pausa d'allenamento (ad es. infortuni, malattia, ecc.).
- preparano i giovani attuando un programma di riscaldamento muscolare adeguato.
- svolgono con i giovani e i bambini un allenamento di base intenso per prepararli alle sfide della disciplina (rafforzamento del piede e della spalla, allenamento della stabilità del tronco, allenamento dell'agilità).

