



Prevenzione degli infortuni nella lotta

Aspetti generali rilevanti per la sicurezza

I monitori G+S

- provvedono a sorvegliare i partecipanti attivamente e in maniera adeguata all'età e al livello di sviluppo.
- favoriscono nei partecipanti la percezione consapevole del rischio.
- se possibile si allenano in strutture con pavimenti elastici (caratteristiche d'assorbimento urti).
- si assicurano che nessuno indossi oggetti che potrebbero ferire i compagni, provvedono a far rimuovere orologi, gioielli o occhiali e a coprire piercing o oggetti simili.
- provvedono a rimuovere oggetti e ostacoli dal tappeto e dagli spazi adiacenti.

Equipaggiamento personale di protezione

I monitori G+S

- valutano l'uso di paraginocchi/paraorecchi a seconda della situazione.

Misure di prevenzione nell'attività sportiva

I monitori G+S

- osservano le attività anche prima e dopo l'allenamento che dirigono.
- svolgono in ogni allenamento un programma completo e funzionale di riscaldamento muscolare per preparare tutto il corpo (articolazioni e muscolatura) nonché esercizi per rafforzare la stabilità della muscolatura del torso e per stabilizzare le articolazioni (piede, ginocchio, spalla, mani e muscolatura del collo).
- scelgono gli esercizi tecnici tenendo conto delle capacità (controllo del corpo, condizione, soprattutto forza e tecnica di caduta).
- evitano esercizi e forme d'allenamento che sollecitano particolarmente la colonna vertebrale (rotazione da messa a terra).
- prevengono l'uso di tecniche pericolose di presa e di leva e le «slammingmoves».
- negli esercizi agonistici a coppie vigilano sull'equilibrio tecnico degli avversari (prestazione).
- negli esercizi agonistici a coppie con livelli di prestazione divergenti o differenze importanti di peso impongono il rispetto del fair play.
- provvedono a far rispettare le regole e promuovono i comportamenti eticamente corretti sia nell'allenamento che in gara.
- provvedono ad adeguare l'intensità dell'allenamento e delle competizioni al rientro da una pausa o un infortunio (ad es. commozione cerebrale o malattia).
- dopo una lesione articolare propongono di valutare l'opportunità di indossare un tape o un'ortesi (ausilio stabilizzante).
- col progredire della stanchezza riducono adeguatamente la complessità o l'intensità degli esercizi.

Sport per i bambini

I monitori G+S

- impediscono l'uso di prese di strangolamento o leve articolari.
- negli esercizi a coppie abbinano pesi simili.

Particolarità per le competizioni lotta

I monitori G+S

- proteggono i partecipanti da un aumento di peso non salutare.
- ammettono alle competizioni solo persone che si sono completamente ristabilite dopo una malattia o un infortunio.