



# Prevenzione degli infortuni nello sport a rotelle

## 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.
- incitano a gestire con consapevolezza i rischi.
- garantiscono il rispetto delle regole di gioco nell'**hockey a rotelle e inline** come pure delle regole sulla circolazione stradale nello **speedskating** sia in allenamento che in competizione.

## Equipaggiamento personale di protezione

I monitori G+S

- si assicurano che tutti i partecipanti indossino correttamente l'equipaggiamento completo e intatto (secondo il regolamento della Federazione svizzera di Hockey inline, di Hockey a rotelle e dello Sport a rotelle).

## Misure di prevenzione nell'attività sportiva

I monitori G+S

- provvedono a un allenamento mirato della muscolatura di ginocchio, torso, nuca e articolazione della spalla (allenamento di stabilizzazione e di rafforzamento).
- provvedono ad adeguare l'intensità dell'allenamento e delle competizioni, in particolare per bambini e giovani che rientrano dopo una pausa (ades. infortuni, commozione cerebrale, ecc.).
- dopo una lesione articolare (specialmente al ginocchio) propongono di chiarire l'opportunità di indossare un'ortesi (ausilio per la stabilizzazione articolare).

## Sport per i bambini

I monitori G+S

- impongono che i partecipanti indossino correttamente l'intero equipaggiamento di protezione e danno il buon esempio indossando protezione a polsi, ginocchia e gomiti come pure stopper nella pratica di **speedskating** e casco nell'**hockey a rotelle**.
- nell'**hockey inline e a rotelle** insegnano i principi del fair checking.

## Da tenere presente per il pattinaggio artistico a rotelle

I monitori G+S

- col progredire della stanchezza valutano una riduzione della complessità o dell'intensità degli esercizi, specialmente dei salti.

## Da tenere presente per lo speedskating

I monitori G+S

- consentono l'allenamento solo nelle aree di circolazione per mezzi simili ai veicoli e vigilano sul rispetto delle corrispondenti regole.
- allenano sistematicamente e ad intervalli regolari la tecnica di freno e di caduta.

## Da tenere presente per il hockey inline e a rotelle

I monitori G+S

- chiudono tutte le porte d'entrata delle balaustre prima di iniziare l'allenamento.
- introducono gradualmente i contatti e i check inculcando ai giocatori di tenere sempre la testa alta («head up»).
- provvedono ad adeguare l'intensità dell'allenamento e della competizione.
- non ammettono comportamenti scorretti, sostengono le decisioni degli arbitri e sollecitano i giocatori ad assumere la responsabilità per la salute dell'avversario.

