



# Prevenzione degli infortuni nell'hockey su ghiaccio

## Aspetti generali rilevanti per la sicurezza

I monitori G+S

- provvedono a far rispettare le regole sia durante l'allenamento che in competizione.
- verificano che la sicurezza sia garantita nelle cabine (regole chiare).
- favoriscono nei partecipanti, funzionari e genitori la sensibilità per una gestione controllata delle emozioni e promuovono un comportamento equo nell'hockey su ghiaccio.
- conoscono la campagna «Respect» di Swiss Ice Hockey elaborata in collaborazione con «cool and clean» e con la fondazione «Pat Schafhauser-Stiftung» ([www.respect.sihf.ch/it](http://www.respect.sihf.ch/it)).

## Equipaggiamento personale di protezione

I monitori G+S

- hanno cura che negli allenamenti e nelle partite tutti i partecipanti indossino correttamente tutto l'equipaggiamento necessario e che questo sia intatto secondo le direttive SIHF.
- verificano che il casco sia indossato correttamente.
- indossano un casco durante l'allenamento su ghiaccio.
- valutano l'opportunità di raccomandare l'uso di ortesi articolari, specialmente dopo una lesione al ginocchio.
- attirano l'attenzione di genitori e giocatori sulla direttiva SIHF concernente l'equipaggiamento di protezione per prevenire lesioni da taglio.

## Misure di prevenzione nell'attività sportiva

I monitori G+S

- hanno cura che i partecipanti non stazionino sul ghiaccio contemporaneamente alla zamboni.
- 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») e di usare il corpo per conquistare il puck.
- provvedono a un allenamento mirato della muscolatura di ginocchio, tronco, nuca e articolazione della spalla (Respect your Fitness).
- prendono sul serio le lesioni, segnatamente nel caso di lesioni alla testa seguono immediatamente la lista CHECK-UP dopo una carica prevista da Swiss Ice Hockey e in caso di dubbio fanno uscire il giocatore dal campo.
- provvedono a un reinserimento graduale dopo lesioni o malattie attenendosi specialmente alla strategia «Return to Play» (SIHF) nel caso di commozioni cerebrali.
- mantengono l'autocontrollo emozionale anche nelle fasi stressanti della partita o alla fine della stessa.
- provvedono ad adeguare l'intensità dell'allenamento e delle competizioni.
- non ammettono comportamenti scorretti, sostengono le decisioni degli arbitri e sollecitano i giocatori ad assumere la responsabilità per la salute dell'avversario.
- conoscono il numero d'emergenza 112 (si consiglia una formazione di samaritano).

## Sport per i bambini

I monitori G+S

- promuovono la fiducia nel proprio corpo e introducono già in tenera età ma adeguatamente allo sviluppo il contatto corporeo e la gestione dell'aggressività.
- infondono una buona tecnica di base che consente il prima possibile di pattinare tenendo la testa alta (head up) e non focalizzandosi sul puck.