



## Aspetti generali rilevanti per la sicurezza

Le monitorici e i monitori G+S

- provvedono a sorvegliare i tracciatori/le tracciatrici di parkour attivamente e in maniera adeguata all'età e al livello di sviluppo.
- incitano i bambini e giovani a gestire con consapevolezza le difficoltà, i rischi e la volontà di affrontarli come pure la volontà di valutare le proprie capacità.
- invitano i tracciatori a rimuovere o fissare orologi e gioielli, a legare i capelli lunghi in una coda di cavallo e a gettare caramelle o gomme.
- assicurano un trattamento rispettoso dell'ambiente, dei passanti e dei compagni di allenamento. I rifiuti vengono smaltiti nei luoghi appositi. I tracciatori di parkour si prendono cura del loro ambiente di allenamento.
- provvedono a consentire l'accesso per bambini e giovani del gruppo d'allenamento a luoghi che corrispondono al loro livello di prestazione.
- tengono conto dei requisiti specifici dei tre ambienti indoor, outdoor, impianti di parkour.

## Indoor

- segnalano i difetti degli impianti sportivi all'ente responsabile e usano solo materiale ed equipaggiamenti in ottime condizioni.
- garantiscono il montaggio e lo smontaggio in sicurezza di attrezzature e sovrastrutture. Gli elementi mobili sono adeguatamente fissati o ancorati.

## Outdoor

Le monitorici e i monitori G+S

- fanno un sopralluogo preliminare ai luoghi e agli oggetti che si intendono utilizzare.
- garantiscono la sicurezza del luogo dell'allenamento.
- verificano che vengano utilizzati luoghi che corrispondono al livello di prestazione del gruppo d'allenamento.
- rispettano le disposizioni in vigore per il luogo prescelto (uso di luoghi pubblici).
- tengono conto delle condizioni meteorologiche.

## Impianti per parkour

Le monitorici e i monitori G+S

- perlustrano preliminarmente i luoghi e gli oggetti che si intendono utilizzare.
- garantiscono la sicurezza delle strutture dell'allenamento.
- rispettano le disposizioni in vigore per la struttura.
- verificano che vengano utilizzati luoghi che corrispondono al livello di prestazione del gruppo d'allenamento.
- notificano i difetti alle strutture agli organi competenti e utilizzano solo materiale e strutture intatti.
- tengono conto delle condizioni meteorologiche.

## Misure di prevenzione nell'attività sportiva

Le monitorici e i monitori G+S

- si basano essenzialmente sul livello di prestazione dei bambini e dei giovani e si orientano ai valori indicativi dell'altezza massima di salto a seconda delle capacità dei partecipanti (F1, F2, F3):

Fase	Valori indicativi altezza massima di salto senza protezioni anticaduta (dai piedi fino al suolo)
F1	60 cm (ad es. cassone con 4 elementi)
F2	90 cm (ad es. cassone con 5 elementi)
F3	120 cm

- tengono conto di come si sentono i partecipanti, del luogo e dell'ambiente come pure delle condizioni meteorologiche e delle superfici.
- possono adeguare l'altezza fornendo un sostegno o una protezione anticaduta.
- si assicurano che le aree di caduta e di atterraggio prive di ostacoli/oggetti.
- comunicano regole chiare e rispettano gli altri quando la struttura è usata contemporaneamente da diversi gruppi.
- scelgono delle forme di organizzazione sicure e adeguate alle attività e impongono il rispetto delle regole.
- si assicurano che tutti i partecipanti indossino un abbigliamento adeguato (sostegno e sicurezza) e calzature adeguate.
- provvedono ad adeguare l'intensità dell'allenamento e delle competizioni, specialmente al rientro da una pausa d'allenamento (ad es. infortuni, malattia, ecc.) e tengono conto delle divergenze fisiche e psichiche delle/dei partecipanti (altezza, forza, resistenza, età, livello).
- preparano i bambini e giovani ad affrontare le esigenze del parkour attraverso esercizi adeguati di riscaldamento muscolare e con un allenamento specifico dei fondamentali (riscaldamento, esercizi di mobilitazione, esercizi di velocità, concentrazione, equilibrio e forza).

- approntano forme adeguate di sostegno e sicurezza.
- assicurano un allenamento controllato e sicuro da un livello facile a uno difficile (suolo prima del marciapiede, marcia piede prima del muro, muro prima delle sbarre).

### **Sport con bambini**

Le monitorici e i monitori G+S

- promuovono nei bambini la fiducia nel proprio corpo.
- limitano il numero di salti o garantiscono pause sufficienti tra un salto e l'altro.

