

# Prevenzione degli infortuni nel pattinaggio artistico a rotelle



## Aspetti generali rilevanti per la sicurezza

Le monitorici e i monitori G+S

- provvedono a sorvegliare attivamente bambini e i giovani e in maniera adeguata all'età e al livello di sviluppo.
- programmano misure per garantire un recupero e un riposo efficaci per proteggere i giovani da lesioni di sovraffaticamento.
- incitano a gestire con consapevolezza i rischi.

## Equipaggiamento personale di protezione

Le monitorici e i monitori G+S

- invitano i principianti ad indossare un casco e altro materiale protettivo.
- raccomandano, a seconda della situazione, di indossare altre protezioni (ad es. casco, protezioni per ginocchia, gomiti, polso) specialmente per gli esercizi difficili.

## Misure di prevenzione nell'attività sportiva

Le monitorici e 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).
- col progredire della stanchezza valutano una riduzione della complessità o dell'intensità degli esercizi, specialmente dei salti
- provvedono ad adeguare l'intensità dell'allenamento e delle competizioni, in particolare al rientro dopo una pausa (ad es. infortuni o malattia).
- dopo una lesione articolare (specialmente al ginocchio) propongono di chiarire l'opportunità di indossare un'ortesi (ausilio per la stabilizzazione articolare).
- provvedono al rispetto delle regole di sicurezza della federazione durante l'allenamento e le competizioni e promuovono un comportamento corretto.
- organizzano esercizi e forme di gioco in modo da prevenire se possibile infortuni da scontri.

## Sport per i bambini

Le monitorici e i monitori G+S

- si assicurano che i bambini indossino sempre un casco e altre protezioni.