



Prevenzione degli infortuni nel tennistavolo

Aspetti generali rilevanti per la sicurezza

I monitori G+S

- si assicurano che i partecipanti installano e smantellano le tavole correttamente (non da soli!).
- verificano che le tavole siano posizionate in modo stabile.
- provvedono a una distanza sufficiente fra le tavole.
- si assicurano che tutti indossino scarpe antiscivolo per palestra con rinforzo laterale (non scarpe da jogging).
- provvedono a minimizzare i rischi di scivolare o inciampare (ad es. eliminare ostacoli, pulire superfici scivolose o impolverate).
- incitano le persone con problemi visivi ad indossare occhiali sportivi (soprattutto con accecamento unilaterale).

Misure di prevenzione nell'attività sportiva

I monitori G+S

- svolgono per ogni allenamento e competizione un riscaldamento muscolare specifico.
- svolgono regolarmente degli esercizi di stabilizzazione per l'articolazione del piede, del ginocchio e della spalla nonché programmi per il rafforzamento e l'allungamento della muscolatura di torso e spalle.
- provvedono ad adeguare l'intensità dell'allenamento e delle competizioni al rientro da una pausa (ad es. infortuni, malattia, ecc.).
- segnatamente al rientro dopo una lesione discutono sulla necessità di indossare eventuali ausili (ad es. tape, ortesi).
- organizzano gli esercizi in modo tale da evitare scontri e infortuni (distanze adeguate per staffette e giochi di corsa, istruzioni chiare e adeguate all'età).
- insegnano la tecnica corretta di battuta.