



# Prevenzione degli infortuni nel triathlon

## Aspetti generali rilevanti per la sicurezza

I monitori G+S

- garantiscono, nel quadro delle loro attività, una sorveglianza adeguata al livello di sviluppo dei partecipanti.
- incoraggiano un approccio consapevole con il rischio.
- rispettano i principi dei promemoria di prevenzione degli infortuni per sport natatori e ciclismo outdoor.
- hanno conseguito una formazione BLS-AED.

## Equipaggiamento personale di protezione

I monitori G+S

- a seconda della situazione durante l'allenamento di nuoto in acque aperte impongono l'uso di una muta in neoprene e chiedono ai partecipanti di portare una boa gonfiabile (protezione del freddo, visibilità, riposo).
- nell'allenamento di ciclismo impongono l'uso del casco e verificano che calzino bene.
- provvedono a garantire la visibilità del gruppo (illuminazione, indumenti con riflettori).

## Misure di prevenzione nell'attività sportiva

I monitori G+S

- provvedono ad adeguare l'intensità dell'allenamento e delle competizioni, specialmente al rientro da una pausa d'allenamento (ad es. infortuni, malattia, ecc.).
- preparano i partecipanti ad affrontare le varie situazioni di competizione, ad es. partenza di massa, aggiramento di boe, pedalare in gruppo con o senza supporto triathlon per bicicletta secondo il regolamento, provvedimenti per proteggersi dal surriscaldamento in gara, ecc.
- controllano che i partecipanti indossino indumenti adatti, ad es. scarpe da corsa per l'allenamento, cappellino durante l'allenamento all'aperto a temperature alte, abbigliamento adeguato al freddo, ecc.
- incitano ad assumere una quantità sufficiente di liquidi energetici e minerali durante e dopo l'allenamento.
- si assicurano che si porti con sé e si indossi un abbigliamento adeguato alla meteo.

## Sport per i bambini

I monitori G+S

- adeguano l'allenamento alle condizioni meteo, ad es. evitare di correre quando fa molto caldo o molto freddo.
- aumentano lentamente il volume delle sequenze d'allenamento.
- prescrivono che i bambini si muovano sempre con un compagno (in coppia). verificano le competenze dei partecipanti in acque profonde con l'ausilio degli elementi del CSA (controllo della sicurezza in acqua), anche nei laghi.

## Da tener presente per il triathlon agonistico

I monitori G+S

- ammettono alle competizioni solo persone completamente ristabilite dopo una malattia o un infortunio.
- se fa molto caldo accorciano il percorso di corsa per le attività con bambini e giovani.