



Aspetti generali rilevanti per la sicurezza

Le monitorici e i monitori G+S

- comunicano e insegnano ai partecipanti regole chiare di comportamento da osservare nello stadio di atletica: attraversare le corsie come una strada trafficata osservando sempre a sinistra e a destra; sul prato, dare la precedenza ai lanciatori; di norma, la corsia 1 rimane libera per la corsa.
- sorvegliano i partecipanti in modo responsabile e in base al loro livello di sviluppo.
- tengono conto degli altri gruppi d'allenamento presenti comunicando chiaramente le regole di comportamento.
- si assicurano che gli impianti di atletica leggera non vengano utilizzati per altre discipline perché segnatamente nelle discipline di lancio questo potrebbe pregiudicare la sicurezza degli altri utenti.

Misure di prevenzione nell'attività sportiva

Le monitorici e i monitori G+S

- provvedono a far indossare abiti e scarpe adeguati all'attività (specialmente con tempo umido, freddo o caldo).
- sensibilizzano le persone che indossano occhiali ad utilizzare occhiali da sport o lenti a contatto.
- provvedono ad un approvvigionamento sufficiente in liquidi e energia.
- si assicurano che i partecipanti, specialmente i bambini, siano protetti dal caldo e da un'eccessiva esposizione al sole (capellino, occhiali da sole, lozione solare, bibite).
- preparano i partecipanti con un riscaldamento muscolare mirato.
- attuano forme d'allenamento adeguate all'età e al livello e adeguano l'intensità, specialmente rientro da una pausa d'allenamento (ad es. infortuni, malattia, ecc.).
- svolgono un allenamento di base mirato per preparare i partecipanti ad affrontare le sollecitazioni della disciplina.
- scelgono delle forme di organizzazione sicure e adeguate alla disciplina praticata e vigilano sul rispetto delle regole che comunicano con chiarezza.

- nelle attività con scarpe chiodate evitano forme d'allenamento che impongono contatti corporei o possono causare collisioni per prevenire danni a terzi.
- si assicurano che venga utilizzato solo materiale intatto e adeguato al livello di prestazione.
- si assicurano che gli impianti siano installati correttamente, segnatamente nel salto con l'asta.
- vigilano sul comportamento corretto nel salto con l'asta (ad es. non mollare l'asta durante la fase di salto).
- nelle discipline di salto provvedono a superfici ampie e sicure per l'atterraggio.
- nelle discipline di corsa si assicurano che la zona di blocco dopo il traguardo sia sufficientemente ampia.
- nelle discipline di lancio approntano e verificano i dispositivi di sicurezza prescritti e coordinano la raccolta degli attrezzi lanciati.
- nel lancio del disco e del martello scelgono le posizioni tenendo conto dei lanciatori mancini e destrimano.

