



# Prevenzione degli infortuni nel calcio

## Aspetti generici rilevanti per la sicurezza

I monitori G+S

- devono assicurarsi che le porte trasportabili siano solidamente ancorate al terreno.
- garantiscono il rispetto delle regole di gioco sia nell'allenamento che in competizione.
- favoriscono un comportamento equo.

## Sport per i bambini

I monitori G+S

- utilizzano palloni di taglia e peso adeguati.
- provvedono a utilizzare regole e materiale adeguati all'età e al livello.

## Equipaggiamento personale di protezione

I monitori G+S

- controllano che in allenamento e nelle partite i giocatori usino sempre i parastinchi e raccomandano di indossare una protezione della caviglia.
- hanno cura che i giocatori indossino scarpe adeguate al terreno di gioco.
- verificano che i giocatori abbiano tolto orologio, gioielli e simili.
- si assicurano che i giocatori che rientrano dopo una lesione al ginocchio o alla caviglia indossino un'adeguata protezione articolare (ad es. cavigliera, tape, ecc.).
- ricordano di portare occhiali sportivi a chi indossa occhiali o lenti a contatto.

## Misure di prevenzione nell'attività sportiva

I monitori G+S

- svolgono un programma di riscaldamento muscolare all'inizio di ogni sequenza di allenamento.
- si attengono al programma «Sport Basics» della suva e conoscono il fascicolo sulle lesioni da sport.\*
- garantiscono un'adeguata intensità dell'attività in allenamento e in partita, soprattutto, in particolare per chi rientra dopo una pausa (ad es. infortuni, malattia, ecc.).
- conoscono il test per la verifica del rischio della suva ([www.suva.ch/test-sul-calcio](http://www.suva.ch/test-sul-calcio)) e lo indicano ai giovani che hanno avuto un infortunio.\* giocano a Futsal in palestra rispettando le regole e usando palle e scarpe adeguate (v. Safety Tool).
- provvedono a un numero sufficiente di pause con approvvigionamento di liquidi e energia.

\* non vale nello sport per i bambini