



Aspetti generali rilevanti per la sicurezza

Le monitorici e i monitori G+S

- garantiscono nelle loro attività una sorveglianza attiva e adeguata al livello di sviluppo dei partecipanti.
- illustrano le regole FIS e SKUS e provvedono a farle rispettare.
- conoscono le procedure da adottare in caso di infortunio come pure le misure di pronto soccorso.
- tengono sempre a disposizione una coperta isotermica, compresse e un cellulare.
- per l'allenamento a secco (fuori neve) si attengono alla memoria della corrispondente disciplina e rispettano le disposizioni di sicurezza.
- sono in grado di rispondere alle domande del test sulla sicurezza nell'ambito della formazione di moniteur sci o snowboard.

Equipaggiamento personale di protezione

Le monitorici e i monitori G+S

- verificano insieme ai partecipanti l'attrezzatura e l'equipaggiamento.
- raccomandano di fare regolare gli attacchi in un negozio specializzato e di farli verificare con l'apposito strumento.
- se necessario, adeguano gli attacchi dello snowboard (angolazione, stance, setback e pendenza high-back).
- provvedono a far indossare il casco.
- raccomandano di portare il paraschiena negli snowpark.
- raccomandano un paraginocchia duro per la pratica del telemark.
- raccomandano ai principianti di snowboard di indossare dei parapolsi.
- sensibilizzano i partecipanti che devono usare delle correzioni visive di indossare degli occhiali da sport o delle lenti a contatto.

Misure di prevenzione nell'attività sportiva

Le monitorici e i monitori G+S

- adeguano la lezione alle condizioni prevalenti (meteo, tracciato, fattore umano).
- usano piste, discese e impianti speciali.
- improntano terreni naturali secondo le disposizioni G+S applicabili alla formazione dei quadri e dei giovani (chiarire,

pianificare, coordinare e assumere la responsabilità).

- allestiscono impianti d'allenamento e di competizione solo d'intesa con i servizi locali di manutenzione e di pronto intervento.
- provvedono ad adeguare l'intensità dell'allenamento e delle competizioni, in particolare per bambini e giovani che rientrano dopo una pausa dovuta a infortunio.
- svolgono regolarmente degli esercizi di stabilizzazione per le articolazioni del piede e del ginocchio come pure dei programmi adeguati di rafforzamento e allungamento della muscolatura delle gambe e del torso.
- provvedono a garantire la sicurezza per tutti i partecipanti nel caso di riprese video.
- provvedono a un numero sufficiente di pause con approvvigionamento di liquidi e di energia.
- in caso di temperature basse e/o vento forte fanno attenzione ai sintomi di ipotermia.

Sport per i bambini

Le monitorici e i monitori G+S

- hanno cura che i bambini che non raggiungono un'altezza di 1,25 m siano sempre accompagnati da adulti quando usano impianti di risalita.

