



Aspetti generali rilevanti per la sicurezza

Le monitrici e i monitori G+S

- provvedono a far rispettare le regole sia durante l'allenamento che in partita.
- si assicurano che le bande laterali siano installate correttamente e che la zona di caduta sia sufficiente e sgombra di ostacoli o messa in sicurezza correttamente.
- provvedono costantemente ad eliminare i rischi di scivolamento o caduta (rimuovere palline, bastoni, tracce di umidità, ecc.).

Equipaggiamento personale di protezione

Le monitrici e i monitori G+S

- hanno cura che i partecipanti indossino correttamente tutto l'equipaggiamento necessario, specialmente scarpe da palestra con un ottimo sostegno laterale; provvedono a far togliere o fissare meglio gioielli, orologi, ecc.
- si accertano che i partecipanti delle giovani leve fino e compreso al livello U16 (uomini) e U17 (donne) indossino occhiali sportivi di protezione sia per l'allenamento che per la gara.
- raccomandano anche ai partecipanti di età superiore ad indossare occhiali di protezione.
- provvedono a che i portieri indossino correttamente tutte le protezioni prescritte dal regolamento (specialmente il casco).

Misure di prevenzione nell'attività sportiva

Le monitrici e i monitori G+S

- svolgono un programma completo di riscaldamento muscolare all'inizio di ogni allenamento nonché prima delle gare (ad es. Swiss Way Warm-up).
- svolgono regolarmente degli esercizi di stabilizzazione con esercizi funzionali di rafforzamento e mobilizzazione (v. tool per allenatori di swiss unihockey).
- organizzano gli esercizi e le forme di gioco in modo tale da evitare scontri, infortuni e colpi di palla o mazza (traiettorie di corsa, distanze adeguate, posizioni dei giocatori).
- provvedono a un numero sufficiente di pause con approvvigionamento di liquidi ed energia.

- promuovono nei duelli un approccio responsabile alla propria salute e a quella dell'avversario. In ogni situazione, la testa deve essere protetta dalle lesioni.
- sono sensibilizzati ai sintomi delle commozioni cerebrali e se sospettano una commozione cerebrale eseguono il «Feld-Check» di swiss unihockey.
- sensibilizzano i giocatori che rientrano dopo una lesione e li incoraggiano, se necessario, a consultare uno specialista per eventuali misure di sostegno (ad es. tape, ortesi).
- provvedono ad adeguare l'intensità dell'allenamento e delle competizioni al rientro da una pausa (ad es. infortuni, malattia, ecc.) e, segnatamente al rientro dopo una lesione, ponderano la necessità di indossare eventuali ausili (ad es. tape, ortesi).
- lavorano continuamente con forme di allenamento ludico in modo da consentire ai giocatori il prima possibile di distogliere lo sguardo dalla pallina (visione del campo).

Sport per i bambini

Le monitrici e i monitori G+S

- ricorrono solo a materiale adeguato allo sport per i bambini (mazza accorciata, occhialini per bambini ecc.).
- impongono di usare regole adeguate all'età e al livello (ad es. uso e slancio del bastone).

