



## Aspetti generici rilevanti per la sicurezza

Le monitorici e i monitori G+S

- si assicurano che tutti indossino indumenti sportivi adeguati, (in particolare scarpe antiscivolo per palestra) e che vengano riposti o fissati gioielli o orologi.
- provvedono a far rimuovere ostacoli che potrebbero fare scivolare o inciampare (ad es. rimuovere palloni, eliminare macchie di umidità, ecc.).

## Equipaggiamento personale di protezione

Le monitorici e i monitori G+S

- incitano i giocatori che rientrano dopo una lesione alla caviglia ad indossare un'adeguata protezione articolare (ad es. tape, scarpa speciale, ecc.).
- invitano i portieri ad indossare le dovute protezioni (conchiglia).
- sottolineano che il paradenti protegge da commozioni cerebrali e da danni alla dentatura.
- ricordano di portare occhiali adatti allo sport a chi usa occhiali o lenti a contatto.

## Misure di prevenzione nell'attività sportiva

Le monitorici e i monitori G+S

- garantiscono il rispetto delle regole e favoriscono un comportamento equo in allenamento e in competizione.
- svolgono un programma di riscaldamento muscolare all'inizio di ogni sequenza di allenamento e prima della partita.
- svolgono ad intervalli regolari degli esercizi per stabilizzare le articolazioni del piede e del ginocchio come pure un programma adeguato di rafforzamento e allungamento della muscolatura delle gambe, del torso e della spalla.
- provvedono ad adeguare l'intensità dell'allenamento e delle competizioni all'età e al livello dei partecipanti, in particolare per bambini e giovani che rientrano dopo una pausa (ad es. lesioni, malattia, ecc.).
- organizzano esercizi e forme di gioco in modo da evitare possibilmente i rischi di infortuni da collisioni e lancio di palloni (percorsi, posizione dei giocatori).
- hanno cura che per i salti venga utilizzata la tecnica di atterraggio corretta e che agevoli le ginocchia.
- provvedono a un numero sufficiente di pause con approvvigionamento di liquidi ed energia.

## Sport per i bambini

Le monitorici e i monitori G+S

- utilizzano palloni di dimensione e peso adeguati.
- hanno cura che vengano usate regole e materiali adeguati all'età.