

# Prevenzione degli infortuni nella ginnastica agli attrezzi e ginnastica artistica



## Aspetti generali rilevanti per la sicurezza

Monitrici e monitori G+S

- provvedono a sorvegliare i partecipanti attivamente e in maniera adeguata all'età e al livello di sviluppo.
- incitano a gestire con consapevolezza i rischi e la volontà di affrontarli.
- invitano i partecipanti a rimuovere o fissare orologi e gioielli, a legare i capelli lunghi in una coda di cavallo e a gettare caramelle o gomme.
- notificano all'ufficio competente difetti ad attrezzi e impianto e utilizzano solo materiale in perfetto stato.

## Misure di prevenzione durante l'attività sportiva

Monitrici e monitori G+S

- si assicurano che tutti portino indumenti adeguati (sostegno/ sicurezza), scarpe adeguate e a seconda della situazione delle protezioni (mani, bendaggi, paragambe, ecc.).
- provvedono ad adeguare l'intensità dell'allenamento, segnatamente al rientro da una pausa (ad es. infortuni, malattia) e tengono conto delle divergenze fisiche e psichiche dei partecipanti (altezza, forza, resistenza, età, livello).
- scelgono delle forme d'organizzazione sicure e adeguate alle attività e impongono la disciplina e l'ordine necessari.
- nelle attività che richiedono un uso multiplo dell'impianto tengono conto degli altri gruppi d'allenamento e impartiscono direttive comportamentali chiare, specialmente nello sport per i bambini.
- vigilano sull'allestimento e lo smantellamento corretto di attrezzi e impianti.
- approntano zone adeguate per cadute, attesa e atterraggio e le securizzano con materassi adeguati.
- approntano forme adeguate di sostegno e sicurezza.
- preparano i bambini e giovani ad affrontare le esigenze della disciplina attraverso esercizi adeguati di riscaldamento muscolare e con un allenamento specifico dei fondamenti (rafforzamento, allenamento della stabilità del tronco, allenamento dell'agilità).

## Da tenere presente per il grande trampolino

Monitrici e monitori G+S

- prima di utilizzare il grande trampolino, frequentano una formazione o un perfezionamento specifico (monitore trampolino o modulo dedicato al grande trampolino).
- tengono conto del promemoria G+S «Misure di sicurezza per usare il trampolino».

