

# Prevenzione degli infortuni nel pattinaggio sincronizzato su ghiaccio



## Aspetti generali rilevanti per la sicurezza

Le monitorici e i monitori G+S

- si assicurano che l'allenamento possa svolgersi in un'area separata da quella aperta al pubblico.
- prima dell'allenamento chiudono tutte le porte d'entrata delle balaustre.
- programmano misure per garantire un recupero e un riposo efficaci per proteggere i giovani da lesioni di sovraffaticamento.
- nello sport di prestazione promuovono una buona collaborazione fra atleti, allenatori e assistenza medica.
- nell'allenamento fuori ghiaccio si assicurano che tutti indossino scarpe adeguate.

## Equipaggiamento personale di protezione

Le monitorici e i monitori G+S

- si assicurano che i principianti indossino guanti robusti.
- raccomandano, a seconda della situazione, di indossare altre protezioni (ad es. casco, para ginocchia, para gomiti), ad es. per gli esercizi difficili.
- hanno cura che tutti i partecipanti indossino pattini adeguati con lame affilate.
- si assicurano che gli indumenti siano adeguati alla temperatura e non troppo stretti.
- si assicurano che le protezioni delle lame vengano rimosse prima di entrare sul ghiaccio.

## Misure di prevenzione nell'attività sportiva

Le monitorici e i monitori G+S

- 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 del piede, del ginocchio del torso e delle spalle.
- insegnano la tecnica adatta per alzarsi, frenare e per atterrare dopo i salti.
- provvedono ad adeguare l'intensità dell'allenamento e delle competizioni all'età e al livello, specialmente al rientro dopo una pausa (ad. es. lesione o malattia).
- svolgono un riscaldamento muscolare completo (specialmente anche fuori ghiaccio).
- provvedono al rispetto delle regole e promuovono un comportamento corretto, sia in allenamento che in competizione.
- organizzano esercizi e forme di gioco in modo da prevenire se possibile infortuni da collisioni come pure i tagli nel pattinaggio a coppie, nella danza sul ghiaccio e nel pattinaggio sincronizzato.

## Sport per i bambini

Le monitorici e i monitori G+S

- garantiscono, nel quadro delle loro attività, una sorveglianza attiva e adeguata al livello di sviluppo dei bambini.
- si assicurano che i bambini indossino sempre un casco e guanti che proteggono dai tagli.