

Prevenzione degli infortuni nella ginnastica ritmica

Aspetti generali rilevanti per la sicurezza

I monitori G+S

- garantiscono, nel quadro delle loro attività, una sorveglianza attiva e adeguata al livello di sviluppo dei partecipanti.
- favoriscono nei partecipanti la percezione consapevole del rischio e la volontà di affrontarlo.
- incitano i partecipanti a rimuovere orologi e gioielli, a legare i capelli lunghi in una coda di cavallo e a gettare caramelle o gomme.

Misure di prevenzione nell'attività sportiva

I monitori G+S

- per la pianificazione e la pratica tengono conto delle differenze fisiche (altezza, forza, resistenza e psiche dei partecipanti come pure dell'età e del livello di prestazione. Questo vale specialmente per le forme di carico (evitare sovraccarico ad es. della colonna vertebrale specialmente nell'allenamento passivo) come pure al rientro dopo una pausa (ad es. per via di lesioni o malattia).
- 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
- preparano i bambini e giovani ad affrontare le esigenze della disciplina attraverso esercizi adeguati di riscaldamento muscolare e con un allenamento specifico dei fondamentali (rafforzamento, allenamento della stabilità del tronco, allenamento dell'agilità).