



Prevenzione degli infortuni nel hornuss

Aspetti generali rilevanti per la sicurezza

I monitori G+S

- rispettano fedelmente le regole della Federazione svizzera di Hornuss e favoriscono un comportamento corretto sia durante l'allenamento che in competizione.
- provvedono a sorvegliare e ad assistere i partecipanti attivamente e in maniera adeguata all'età e al livello di sviluppo.

Equipaggiamento personale di protezione

I monitori G+S

- si assicurano che per giocare e allenarsi tutti indossino il casco (maschera di protezione), indumenti adeguati e buone calzature.

Misure di prevenzione nell'attività sportiva

I monitori G+S

- osservano le attività anche prima e dopo l'allenamento che dirigono e discutono con i genitori.
- svolgono in ogni allenamento un programma completo e funzionale di riscaldamento muscolare per preparare tutto il corpo (articolazioni e muscolatura) nonché esercizi per rafforzare la stabilità delle articolazioni (piede, ginocchio, spalla).
- nel scegliere gli esercizi tecnici tengono conto delle diverse capacità (coordinazione, condizione fisica).
- provvedono ad adeguare l'intensità dell'allenamento e delle competizioni, specialmente al rientro da una pausa d'allenamento (ad es. infortuni, malattia, ecc.).
- organizzano gli esercizi e le forme di gioco in modo tale da prevenire gli infortuni (colpi di nouss o scandola).

Sport per i bambini

I monitori G+S

- tengono conto dell'età e del livello di sviluppo dei bambini e attuano forme di gioco adeguate.

Da tenere presente per l'allenamento

I monitori G+S

- prevengono allenamenti con pesi eccessivi preferendo esercizi nei quali si usa come peso il proprio corpo.