



Prevenzione degli infortuni nell'hockey su prato

Aspetti generali rilevanti per la sicurezza

I monitori G+S

- provvedono a far rispettare le regole sia durante l'allenamento che in competizione.
- si assicurano che le porte siano installate correttamente
- e non possano capovolgersi.
- sorvegliano l'installazione delle balaustre laterali nella palestra e provvedono alla costante presenza di un adulto nelle attività di sport per i bambini.

Equipaggiamento personale di protezione

I monitori G+S

- hanno cura che i partecipanti indossino correttamente tutto l'equipaggiamento necessario, specialmente scarpe con un ottimo sostegno laterale, e provvedono a far togliere o fissare meglio gioielli, orologi, ecc.
- si assicurano che i partecipanti indossino il guanto protettivo sinistro, i parastinchi e la maschera di protezione individuale.
- sia nel gioco che nella competizione hanno cura che i difensori sulla linea indossino la maschera protettiva per i tiri di angolo corto.
- provvedono a che i portieri indossino correttamente le protezioni prescritte dal regolamento.
- vigilano sul controllo periodico delle mazze per identificare eventuali danni dovuti all'uso.

Misure di prevenzione nell'attività sportiva

I monitori G+S

- garantiscono il rispetto delle regole e prevengono i comportamenti scorretti in allenamento e in competizione.
- provvedono ad adeguare l'intensità dell'allenamento e delle competizioni e svolgono un programma completo di riscaldamento muscolare all'inizio di ogni allenamento nonché prima delle partite.
- svolgono regolarmente degli esercizi di stabilizzazione per l'articolazione del piede, del ginocchio e della spalla nonché programmi per il rafforzamento e l'allungamento della muscolatura di torso, gambe e spalle.
- provvedono ad adeguare l'intensità dell'allenamento e delle competizioni al rientro da una pausa (ad es. infortuni, malattia, ecc.) e, segnatamente al rientro dopo una lesione, ponderano la necessità di indossare eventuali ausili (ad es. tape, ortesi).
- organizzano gli esercizi e le forme di gioco affinché si evitino scontri, infortuni e colpi di palla o mazza (distanze adeguate, posizioni dei giocatori).
- provvedono alla raccolta di tutte le palle durante/dopo l'allenamento evitando che stazionino sparse per la palestra.

Sport per i bambini

I monitori G+S

- ricorrono solo a materiale adeguato allo sport per i bambini (palline da minihockey, mazza accorciata, ecc.).