



Prevenzione degli infortuni nel tchoukball

Aspetti generali rilevanti per la sicurezza

I monitori G+S

- si assicurano che tutti indossino indumenti sportivi adeguati, in particolare scarpe antiscivolo per palestra, e che vengano riposti gioielli o orologi.
- provvedono ad eliminare l'umidità al suolo.
- provvedono a far rispettare le regole e un comportamento eticamente corretto sia durante l'allenamento che in competizione.

Equipaggiamento personale di protezione

I monitori G+S

- incitano i giocatori che rientrano dopo una lesione (caviglia, dita) ad indossare un'adeguata protezione articolare (ad. es. tape, scarpa speciale, ecc.).
- ricordano di portare occhiali sportivi o lenti a contatto a chi indossa occhiali da vista.
- hanno cura che i partecipanti indossino le ginocchiere.

Misure di prevenzione nell'attività sportiva

I monitori G+S

- svolgono un programma di riscaldamento muscolare all'inizio di ogni sequenza di allenamento e prima della partita.
- svolgono in ogni allenamento un programma completo e funzionale di stabilizzazione di caviglia, ginocchio e spalle come pure un programma di rafforzamento muscolare per tronco, gambe e spalle.
- insegnano una tecnica di lancio e di ricezione corretta e correggono nel caso di un'esecuzione sbagliata.
- provvedono ad adeguare l'intensità dell'allenamento e delle competizioni all'età e al livello dei partecipanti, in particolare per bambini e giovani che rientrano dopo una pausa (ad es. infortuni, malattia, ecc.).
- rimuovono le palle sparse.

Sport per i bambini

I monitori G+S

- hanno cura che vengano usate regole e materiali (gonfiamento palloni) adeguati all'età e al livello dei partecipanti.