

## Anelli: Sicurezza

**Con le misure di sicurezza adeguate e definendo regole di comportamento chiare durante le lezioni di educazione fisica, è possibile minimizzare il pericolo di incidenti. Segue una panoramica.**

**Riscaldamento:** Prima di svolgere esercizi ginnici agli anelli occorre riscaldare in modo adeguato le parti del corpo più sollecitate (spalle, colonna vertebrale, muscolatura delle cosce, articolazione dei piedi, muscoli dei piedi).

**Materassi:** Per ogni coppia di anelli vanno sistemati (sulla lunghezza) da due a quattro tappetini. Per gli atterraggi occorre almeno un tappetino da 16. Per i ginnasti che oscillano più in alto si raccomanda vivamente di usare tappetoni da 40. Per bloccare e non far scivolare i tappetoni, posizionare dei tappeti più piccoli dietro. Altri accorgimenti importanti:

- **Attenzione:** non usare materiale troppo morbido. Se necessario coprire con altri tappetini affinché i ginnasti più pesanti quando atterrano non tocchino il suolo attraverso il tappetone.
- Se si atterra nello spazio tra due tappeti, ci si può far male. Per questo occorre assolutamente coprire questo spazio. Se necessario, coprire con tappetini più fini.
- Non usare troppi tappeti. Il rischio di incidenti non può essere escluso del tutto nemmeno assicurando in modo prudente e con tanti tappeti. Al contrario, se si utilizzano montagne di tappeti troppo alte e soffici, i ginnasti si sopravvalutano e rischiano di più facendo uscite fantasiose che spesso risultano molto pericolose durante l'atterraggio!

**Ganci per la regolazione:** i ganci devono sempre essere prima che un ginnasta usi gli anelli. Quando un ginnasta lavora agli anelli non bisogna mai manipolare i ganci.

**Assicurare:** l'esecuzione di elementi difficili (uscita salto e dislocazione all'indietro) presuppone la conoscenza delle prese di sicurezza e la necessaria protezione con tappeti. Per questo, occorre esercitare e imparare come sostenere e assicurare correttamente.

**Slancio:** mollare gli anelli solo dopo aver fermato in modo controllato un'oscillazione oppure quando si esegue un salto controllato seguito da un atterraggio su un materasso.



**Organizzazione dei ginnasti:** i ginnasti che stanno aspettando il loro turno per usare gli anelli non devono mai rimanere dietro le strutture, bensì accanto. Soprattutto i più giovani non sono in grado di valutare correttamente la velocità e l'ampiezza dell'oscillazione e rischiano di farsi colpire dai ginnasti che si trovano agli anelli.

**Durata:** con i principianti bisogna vegliare a che le sequenze agli anelli siano di breve durata. Restare sospesi da soli presuppone una certa dose di forze e con lo slancio il carico si moltiplica. Occorre sempre ricordare ai ginnasti di iniziare a rallentare autonomamente non appena iniziano a sentirsi stanchi. Anche se gli allievi hanno la stessa età, il loro livello di forza può essere molto diverso.

**Carico:** una coppia di anelli può sostenere un carico massimo di 2,0 kN (= 200 kg) nella direzione di oscillazione. Pertanto, nell'esercizio «megaoscillazione» raccomandiamo di caricare la panchina con al massimo 200 kg,

l'equivalente di 4 persone da 50 kg.

**Verifica regolare:** il personale autorizzato svolge periodicamente delle verifiche dettagliate e complete delle strutture in base alla valutazione dei pericoli prestabilita. In regola, ciò avviene almeno una volta all'anno.

---



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**