

Fuori gli attrezzi: Sicurezza

Contrariamente a quanto si possa pensare, la ginnastica agli attrezzi non presenta grossi problemi di sicurezza. Se si rispettano alcune misure preventive, il rischio di incidenti è minimo.

Gli allievi

- Responsabilizzare gli alunni sull'importanza di aiutare i compagni durante l'esecuzione degli esercizi agli attrezzi. Dagli allievi si esige la massima concentrazione. Si possono trovare utili consigli al sito www.issw4public.ch
- Prestare attenzione a che nessuno porti orologio, orecchini e collane e che gli indumenti indossati siano adatti all'attività svolta (maglietta nei pantaloni).
- È buona regola valutare le capacità motorie e il profilo psicologico degli alunni prima di distribuire i compiti.
- Suddividere la classe in gruppi è molto utile. Ogni gruppo riceve un compito da svolgere, che viene formulato in modo preciso e chiaro per risparmiare tempo e garantire la sicurezza.



Installare gli attrezzi

- È importante anche pianificare il trasporto degli attrezzi nella palestra: Installare correttamente il materiale necessario e adattarlo alle circostanze. È necessario prevedere degli spazi di sicurezza attorno agli attrezzi e collocare il materiale che non viene usato nel locale degli attrezzi.
- Quali attrezzi occorre togliere prima dal deposito?
- In che modo va trasportato un attrezzo (con cura) e come lo si installa?
- Quanti bambini sono necessari per trasportare un attrezzo (cassone, sbarre, tappeti, ecc.)?
- Disegnare un piano in cui sono inserite le posizioni esatte degli attrezzi aiuta a preparare la lezione. Si consiglia di indicare le direzioni e i cardini (presenti sul pavimento) delle pertiche, le spalliere (oscillanti?), anelli, funi, sbarre, sbarre fisse e postazioni di gioco. Un piano che illustra la ripartizione degli attrezzi nella palestra può essere richiesto alla portineria della scuola oppure può essere preparato dall'insegnante prima della lezione.

Le infrastrutture

- Tappeti per garantire la sicurezza: per ogni struttura prevedere da quattro a cinque tappetini disposti sulla lunghezza. Per l'atterraggio occorre utilizzare dei tappetini da 16 cm o da 40 cm (soprattutto per gli allievi che fanno un grande slancio). Per stabilizzare i tappetoni, dietro di essi si possono collocare dei tappetini.
- Tappetini soffici: ricoprirli con dei tappetini per ammortizzare l'atterraggio dei ginnasti più pesanti.
- Ricoprire tutti gli spiragli fra un tappetino e l'altro: quando si atterra sulle fessure ci si può far male. Se necessario disporre dei tappeti più sottili sopra i tappeti.
- Evitare di collocare tappeti quando non è necessario: un numero troppo elevato di tappeti, disposti per prudenza e per garantire la sicurezza, non previene gli infortuni. Al contrario, le

montagne troppo alte di tappeti soffici spingono i ginnasti/gli allievi a compiere dei salti spesso più spettacolari e fantasiosi che possono rendere pericolosi gli atterraggi.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO