

# Minitrampolino: Sicurezza

**Sia i ginnasti che chi assicura devono agire in tutta sicurezza. Un punto che richiede molta attenzione nella fase di preparazione.**



L'acquisizione di competenze e **posture fondamentali** è importante per la sicurezza, almeno quanto i consigli relativi all'impianto e all'assicurazione che riportiamo di seguito. È inutile dire che una lezione al minitrampolino presuppone un adeguato riscaldamento che coinvolga le parti del corpo più sollecitate (caviglie, colonna vertebrale, polsi, flessori dell'anca e adduttori).

Parlando di aiuto si intende un sostegno attivo durante la sequenza di movimenti, sostegno che richiede conoscenze precise del movimento stesso e la massima concentrazione. Anche l'aiuto al compagno deve quindi essere allenato, esattamente come i movimenti specifici ad ogni esercizio. Ogni salto richiede infatti una posizione adeguata di chi aiuta e una postura più stabile possibile.

Gli aiuti per «il salto mortale in avanti» e «la capovolta» sono descritti negli esercizi corrispondenti. Altri consigli e trucchetti per assicurare al meglio i ginnasti si possono trovare al sito [www.gymfacts.ch](http://www.gymfacts.ch) > für Schulen/Vereine > Minitrampolin (sito disponibile solo in tedesco).

## Montaggio dell'attrezzo e sicurezza

### Materiale

Montaggio corretto e fissaggio dell'attrezzo, controllare la stabilità e gli attacchi.

### Assicurare

Disporre i tappetini dietro i tappeti grandi, in modo da renderli più stabili; distanza sufficiente fra l'installazione e la parete. Ai lati dell'impianto per i salti deve essere allestita una zona di sicurezza di almeno uno o due metri. Per i salti e per le rotazioni combinate sull'asse trasversale e longitudinale si devono disporre dei tappetini più piccoli ai lati del tappetone.

### Tappetini

- Attenzione a non usare materiale troppo morbido, se necessario coprire con tappetini piccoli, per evitare che gli allievi più pesanti cadano a terra.
- Non disporre più tappetini del necessario; non si possono assolutamente eliminare i rischi di infortuni piazzando più tappetini. Al contrario, troppi tappetini possono dare all'allievo

- eccessiva sicurezza, spingendolo ad esagerare!
- Far combaciare perfettamente due tappetini, per evitare di andare a finire nelle fessure durante l'atterraggio.

---

Fonte: Insetto pratico «mobile» 04/2004, Barbara Bechter, Roland Gautschi, Véronique Keim



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**