



Prevenzione degli infortuni nel salto con gli sci

Aspetti generali rilevanti per la sicurezza

I monitori G+S

- si assicurano che anche per gli allenamenti la rampa di salto corrisponda al regolamento di gara emanato da Swiss-Ski.
- rendono note le regole del gestore della rampa e vigilano sul loro rispetto.
- si assicurano che non vi siano oggetti o ostacoli sulla rampa e verificano la scia di lancio.
- verificano che il manto nevoso nella zona d'atterraggio sia adeguato alle capacità del saltatore.
- hanno risposto correttamente a tutte le domande sulla sicurezza della verifica delle competenze. (IWO)
- conoscono le misure di primo intervento nel caso di infortuni e sono in grado di attuarle in concreto.

Sport per i bambini

I monitori G+S

- usano una rampa di lancio adeguata all'età e alle capacità dei bambini.
- impiegano materiale intatto a misura di bambino.

Equipaggiamento personale di protezione

I monitori G+S

- si assicurano che tutti i partecipanti utilizzino materiale specifico e adeguato al salto con gli sci (ad es. tuta, sci, attacchi, scarpe).
- verificano che tutti indossino un casco adeguato con certificato FIS come pure guanti e occhiali da sci.
- incoraggiano i partecipanti che hanno bisogno di ausili visivi a portare lenti a contatto oppure occhiali sportivi.

Misure di prevenzione nell'attività sportiva

I monitori G+S

- adeguano la lezione alle condizioni prevalenti (ad es. meteo, vento, luce, rampa, fattore umano, durata).
- provvedono ad adeguare l'intensità dell'allenamento e delle competizioni all'età e al livello dei partecipanti, in particolare per chi rientra dopo una pausa (ad es. infortuni, malattia, ecc.).
- insegnano le basi tecniche corrette per saltare, volare e atterrare.
- svolgono un programma di riscaldamento muscolare all'inizio di ogni allenamento e prima di una competizione.
- svolgono ad intervalli regolari degli esercizi per stabilizzare le articolazioni del piede e del ginocchio come pure un programma adeguato di rafforzamento e allungamento della muscolatura del torso e delle gambe.