



Prevenzione degli infortuni nella ginnastica e danza

Aspetti generali rilevanti per la sicurezza

I monitori G+S

- provvedono a far raccogliere gli attrezzi (palle, bastoni, ecc.) ponendoli al bordo campo per evitare rischi.
- svolgono una sorveglianza attiva e adeguata all'età.
- si assicurano che il soffitto abbia un'altezza minima di 7 metri per le attività con bastoni (twirling).
- provvedono a far togliere o fissare orologi, gioielli ecc., espellere gomme o caramelle e a far legare i capelli lunghi in una coda di cavallo.

Equipaggiamento personale di protezione

I monitori G+S

- si assicurano che tutti i partecipanti portino indumenti adeguati, specialmente ai piedi.

Misure di prevenzione nell'attività sportiva

I monitori G+S

- svolgono un riscaldamento muscolare adeguato e un allenamento di base intenso per consentire ai partecipanti di affrontare lo sforzo fisico dell'attività (rafforzamento muscolare, stabilizzazione del tronco, allenamento dell'agilità).
- provvedono ad adeguare l'intensità dell'allenamento e delle competizioni, specialmente al rientro da una Pausa d'allenamento (ad es. infortuni, malattia, ecc.).
- adottano forme d'organizzazione adeguate per evitare collisioni.

