



Prevenzione degli infortuni nel karate

Aspetti generali rilevanti per la sicurezza

I monitori G+S

- provvedono a sorvegliare i partecipanti attivamente e in maniera adeguata all'età e al livello di sviluppo.
- favoriscono nei partecipanti la percezione consapevole del rischio.
- se possibile si allenano in strutture con pavimenti elastici (caratteristiche d'assorbimento urti).
- si assicurano che tutti i partecipanti indossino un karate-gi e che siano rimossi o fissati orologi, gioielli o piercing.
- provvedono a far rimuovere ostacoli e oggetti dalla superficie d'allenamento.

Equipaggiamento personale di protezione

I monitori G+S

- si assicurano nelle attività di kumite (durante l'allenamento e la competizione) che i partecipanti indossino le protezioni d'uso (paradenti, guantini, paraseno, parastinchi e collo piedi, conchiglia protettiva per uomini); durante l'allenamento la decisione spetta al monitore G+S.

Misure di prevenzione nell'attività sportiva

I monitori G+S

- osservano le attività anche prima e dopo l'allenamento che dirigono.
- svolgono in ogni allenamento un programma completo e funzionale di riscaldamento muscolare (senso motricità) per preparare tutto il corpo (articolazioni e muscolatura) nonché esercizi per rafforzare la stabilità del torso e delle articolazioni e della forza di presa.
- negli esercizi a coppie si assicurano che i partecipanti dispongano delle capacità tecniche necessarie (senso per distanza e dosaggio forza).
- provvedono a far rispettare le regole e promuovono un comportamento eticamente corretto ai sensi del karatedo durante l'allenamento e la competizione.
- provvedono ad adeguare l'intensità dell'allenamento e delle competizioni al rientro da una pausa (ad es. infortuni, malattia, ecc.).
- prevengono l'uso eccessivo della forza – specialmente nelle tecniche di leva.
- sia nell'allenamento che in competizione e negli esami di cintura non ammettono tecniche di rottura.
- non ammettono strategie di k.o.

- impongono negli attacchi solo contatti corporei leggeri con tecniche di braccio o piede.
- consigliano di chiarire la necessità di indossare un'ortesi (tutore per la stabilizzazione) o un tape a coloro che hanno subito lesioni alle articolazioni.
- riducono la complessità o l'intensità degli esercizi col progredire della stanchezza.

Sport per i bambini

I monitori G+S

- impediscono l'uso di tecniche di strangolamento o leve articolari.
- vietano negli attacchi con tecniche di braccio o piede il contatto corporeo.

Particolarità per le competizioni di karate

I monitori G+S

- proteggono i partecipanti da esercizi di peso troppo pesanti.
- ammettono alle competizioni solo persone che si sono completamente ristabilite dopo una malattia o un infortunio.
- impongono l'uso delle protezioni personali.