



# Prevenzione degli infortuni nel rugby

## Aspetti generali rilevanti per la sicurezza

I monitori G+S

- si assicurano che tutti i giovani conoscano e rispettano le regole fondamentali della disciplina.
- condannano tutti gli atti eticamente scorretti, incitano i giocatori a preservare la salute dell'avversario e riconoscono che le decisioni dell'arbitro sono indiscutibili.
- provvedono a sgomberare il campo da oggetti sparsi, si assicurano che i pali siano dotati di protezioni e che le quattro bandierine segna angolo siano flessibili.

## Equipaggiamento personale di protezione

I monitori G+S

- hanno cura che i partecipanti indossino correttamente tutto l'equipaggiamento necessario (specialmente scarpe con tacchetti) e provvedono a far togliere gioielli, orologi, ecc.
- si assicurano che i partecipanti portino il proprio paracinto di protezione.
- invitano a sostituire gli occhiali con lenti a contatto.
- al rientro da una pausa dopo una lesione articolare (specialmente al ginocchio, alla caviglia o alle dita), incitano i giocatori ad indossare una protezione (tape, ortesi flessibile adeguata agli sport da combattimento).

## Misure di prevenzione nell'attività sportiva

I monitori G+S

- introducono gradualmente le strategie di carica ricordando sempre ai giocatori il margine di manovra concesso dal regolamento.
- provvedono ad ogni allenamento e competizione a un programma di riscaldamento muscolare specificamente elaborato per gli sport di combattimento.
- svolgono regolarmente degli esercizi specifici per la muscolatura del dorso, della nuca e delle spalle (stabilizzazione/forza).
- provvedono ad adeguare l'intensità dell'allenamento e delle competizioni all'età e al livello di prestazione, segnatamente al rientro da una pausa (ad es. infortuni, malattia, ecc.).
- prendono sul serio gli infortuni (specialmente alla testa) e seguono la procedura di controllo Rugby Ready di World Rugby (gestione degli infortuni); in caso di dubbio fanno uscire il giocatore dal campo.
- si assicurano di poter accedere in qualsiasi tempo a una farmacia di pronto soccorso e a una barella.

## Sport per i bambini

I monitori G+S

- si assicurano che venga usato materiale a misura di bambino (palle più piccole, ecc.).
- organizzano gli esercizi e le forme di gioco in modo da evitare per quanto possibile le collisioni e in particolare scelgono con cura la larghezza del campo per limitare la velocità di corsa dei giocatori.
- nel pianificare e organizzare l'allenamento (composizione dei gruppi, durata dello sforzo) attuano un allenamento a misura di bambino che tenga conto delle divergenze fisiche (grandezza, forza, resistenza).