



Prevenzione degli infortuni nello street hockey

Aspetti generali rilevanti per la sicurezza

I monitori G+S

- provvedono a far rispettare le regole dello street hockey sia durante l'allenamento che in competizione.
- si assicurano che le porte delle balaustre rimangano chiuse (se l'attività si svolge in palestra).

Sport per i bambini

I monitori G+S

- ricorrono solo a materiale adeguato allo sport per i bambini (mazza accorciata, fusto sottile e morbido).
- infondono una buona tecnica di base che consente il prima possibile di muoversi tenendo la testa alta.

Equipaggiamento personale di protezione

I monitori G+S

- hanno cura che i partecipanti indossino scarpe da sport adeguate con un ottimo sostegno laterale e provvedono a far togliere o fissare meglio gioielli, orologi, ecc.
- si assicurano che sia nell'allenamento che nella gara i partecipanti indossino un casco, guanti imbottiti e parastinchi e raccomandano di indossare occhiali sportivi di protezione, ginocchiere e paradenti personale.
- provvedono a che i portieri indossino correttamente tutte protezioni.

Misure di prevenzione nell'attività sportiva

I monitori G+S

- provvedono ad adeguare l'intensità dell'allenamento e delle competizioni e svolgono un programma specifico di riscaldamento muscolare all'inizio di ogni allenamento nonché prima delle gare.
- svolgono regolarmente degli esercizi di stabilizzazione per l'articolazione del piede, del ginocchio e della spalla nonché programmi per il rafforzamento e l'allungamento della muscolatura di torso, gambe e spalle.
- provvedono ad adeguare l'intensità dell'allenamento e delle competizioni, specialmente al rientro da una pausa (ad es. infortuni, malattia, ecc.).
- al rientro dopo una lesione articolare, propongono ai giocatori di indossare una protezione articolare (ad es. tape, ortesi).
- provvedono ad eliminare dal terreno di gioco oggetti che causano scivolamenti o cadute (ad es. rimuovere palle, bastoni, ecc.).
- organizzano gli esercizi e le forme di gioco in modo tale da evitare scontri, infortuni e colpi di palla o mazza (distanze adeguate, posizioni dei giocatori).