



Prevenzione degli infortuni nella danza sportiva

Aspetti generali rilevanti per la sicurezza

I monitori G+S

- provvedono a far rimuovere gli attrezzi non utilizzati ponendoli al bordo campo per evitare rischi.
- svolgono una sorveglianza attiva e adeguata all'età.
- si assicurano che la sala sia adeguata (spazio) al numero di coppie per prevenire scontri.
- 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 scarpe).

Misure di prevenzione nell'attività sportiva

I monitori G+S

- preparano i partecipanti ad affrontare gli sforzi dell'attività svolgendo un riscaldamento muscolare adeguato come pure un allenamento intenso dei fondamentali (rafforzamento muscolare, allenamento della stabilità del dorso, allenamento dell'agilità).
- provvedono ad adeguare l'intensità dell'allenamento, specialmente al rientro da una pausa d'allenamento (ad es. infortuni, malattia, ecc.).
- hanno cura di scegliere forme di organizzazione adeguate per evitare scontri.
- si assicurano che i partecipanti possiedono le capacità necessarie per le acrobazie da effettuare (condizione fisica e/o capacità coordinative).
- nelle figure acrobatiche si posizionano in modo da poter offrire un sostegno che prevenga i rischi di caduta e infortunio (scegliendo ad es. la posizione ideale).