



Prevenzione degli infortuni nel tchoukball

Aspetti generali rilevanti per la sicurezza

I monitori G+S

- si assicurano che tutti indossino scarpe antiscivolo per palestra, e che vengano riposti gioielli o orologi.
- provvedono a ridurre i rischi di scivolare o inciampare (ad es. rimuovere palloni sparsi, eliminare macchie di umidità, ecc).
- provvedono a far rispettare le regole e un comportamento eticamente corretto sia durante l'allenamento che in competizione.

Equipaggiamento personale di protezione

I monitori G+S

- incitano i giocatori che rientrano dopo una lesione (caviglia, dita) ad indossare un'adeguata protezione articolare (ad. es. tape, scarpa speciale, ecc.).
- incoraggiano i partecipanti che hanno bisogno di ausili visivi a portare lenti a contatto oppure occhiali sportivi.
- hanno cura che i partecipanti indossino le ginocchiere.

Misure di prevenzione nell'attività sportiva

I monitori G+S

- svolgono un programma di riscaldamento muscolare all'inizio di ogni sequenza di allenamento e prima della partita.
- fanno fare regolarmente degli esercizi di stabilizzazione delle articolazioni della caviglia, del ginocchio e delle spalle come pure un programma di rafforzamento e allungamento della muscolatura del tronco, della gambe e delle spalle.
- insegnano una tecnica di lancio e di ricezione corretta e correggono nel caso di un'esecuzione sbagliata.
- provvedono ad adeguare l'intensità dell'allenamento e delle competizioni all'età e al livello dei partecipanti, in particolare per bambini e giovani che rientrano dopo una pausa (ad es. infortuni, malattia, ecc.).
- organizzano esercizi e forme di gioco in modo da prevenire se possibile infortuni da scontri o da palle vaganti (traiettorie, posizione dei giocatori, colloqui al di fuori della zona di rischio).

Sport per i bambini

I monitori G+S

- vigilano sull'attuazione del concetto tchoukball Sport per i bambini (www.tchoukball.ch > Documenti > Downloads > Formazione > Concept tchoukball Sport des enfants).
- applicano regole adatte al livello e all'età dei partecipanti.
- utilizzano palloni adeguati (dimensione e pressione).