



Prevenzione degli infortuni nel Judo/Ju-Jitsu

Aspetti generali rilevanti per la sicurezza

I monitori G+S

- provvedono a sorvegliare i bambini 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 Gi adeguato e che siano rimossi o fissati orologi o gioielli.
- provvedono a far rimuovere ostacoli e oggetti dal tatami e dalla zona adiacente.

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 per preparare tutto il corpo (articolazioni e muscolatura) nonché esercizi per rafforzare la forza del torso e la stabilità delle articolazioni (piede, ginocchio, spalla).
- scegliendo gli esercizi tecnici tengono conto dei requisiti per uke e tori (controllo del corpo, condizione fisica specialmente forza e tecnica di caduta).
- garantiscono il rispetto delle regole e prevengono i comportamenti scorretti in allenamento e in competizione.
- impongono il rispetto dell'avversario come regola principale anche quando vengono abbinati partecipanti di vari livelli per l'allenamento agonistico.
- provvedono ad adeguare l'intensità dell'allenamento e delle competizioni al rientro da una pausa (ad es. infortuni, malattia, ecc.).
- consigliano di chiarire la necessità di usare un tape o di indossare un'ortesi (tutore per la stabilizzazione) a coloro che hanno subito lesioni alle articolazioni (specialmente al ginocchio).
- prevengono l'uso eccessivo della forza nelle tecniche di presa (leva articolare, strangolamento, immobilizzazione).
- riducono la complessità o l'intensità degli esercizi col progredire dell'affaticamento.

Sport per i bambini

I monitori G+S

- impediscono l'uso di prese di strangolamento o leve articolari.
- hanno cura di abbinare per l'allenamento bambini dello stesso peso.

Particolarità per le competizioni di Judo/Ju-Jitsu

I monitori G+S

- evitano che i partecipanti mettano in pericolo la loro salute per raggiungere il peso per le gare.
- fanno partecipare alle gare solo atleti che si sono completamente ristabiliti da una malattia o un infortunio.