



Prevenzione degli infortuni nel golf

Aspetti generali rilevanti per la sicurezza

I monitori G+S

- impongono un comportamento disciplinato e danno il buon esempio.
- provvedono ad infondere le conoscenze teoriche e pratiche della reazione «FORE» in situazioni pericolose.
- demarcano delle zone distinte per i battitori e per i compagni che attendono il loro turno.
- si assicurano che vi sia una distanza sufficiente dal battitore e che nessuno stazioni nella traiettoria della pallina.
- garantiscono che tutti giochino nella stessa direzione e che non vengano effettuati esercizi rivolti verso un compagno di gioco.
- garantiscono che i partecipanti si spostino solo con il consenso del monitore.
- fanno raccogliere le palline senza le mazze.
- portano i partecipanti al riparo tempestivamente per proteggerli da eventuali rischi (ad es. temporali).

Sport per i bambini

I montori G+S

- demarcano le zone di pericolo con corde o nastri.
- usano palline e mazze a misura di bambino.
- adeguano le sequenze d'allenamento alla capacità di attenzione dei partecipanti.

Equipaggiamento personale

I monitori G+S

- hanno cura di utilizzare mazze e grips intatti di una lunghezza adeguata.
- verificano che i partecipanti indossino indumenti adeguati (umidità e freddo), specialmente scarpe da golf o erba con buona tenuta.
- vigilano sulla protezione da sole (lozione, cappellino).

Misure di prevenzione nell'attività sportiva

I monitori G+S

- svolgono un programma di riscaldamento muscolare specifico all'inizio di ogni allenamento o competizione.
- fanno fare regolarmente degli esercizi di stabilizzazione delle articolazioni di ginocchio, mani e spalle come pure un programma di rafforzamento e allungamento della muscolatura del tronco e delle braccia.
- provvedono ad adeguare l'intensità dell'allenamento e delle competizioni, in particolare al rientro dopo una pausa (ad es. infortuni o malattia).
- favoriscono una tecnica di swing e di presa rispettosa della salute.
- si assicurano che i partecipanti assumano liquidi a sufficienza.