



# Prevenzione degli infortuni nell'equitazione

## Aspetti generali rilevanti per la sicurezza

I monitori G+S

- invitano a gestire i rischi con consapevolezza.
- provvedono al rispetto e alla messa in atto dei contenuti delle guide e dei 7 livelli della formazione.
- si assicurano che vengano riposti o fissati gioielli che potrebbero creare problemi.
- pianificano ogni lezione con cura tenendo conto delle esigenze e delle sensibilità sia dei partecipanti che dei cavalli.
- si accertano che si usino cavalli adeguati alle attività.
- scelgono impianti sicuri e adeguati all'insegnamento (centro ippico, maneggio all'aperto, terreno naturale).
- tengono conto del fascicolo dedicato all'insegnamento sicuro nell'equitazione (v. manuale del monitor).
- provvedono a una sorveglianza adeguata al livello di sviluppo dei partecipanti durante le lezioni.
- nelle uscite portano con sé un cellulare, un capestro e una fune di riserva.

## Da tenere presente per il volteggio

I monitori G+S

- preparano i partecipanti alle attività attraverso un riscaldamento muscolare adeguato.
- svolgono un allenamento per la stabilità del tronco come pure allungamenti e esercizi di caduta.
- provvedono a tenere libere le aree di atterraggio.
- nell'interagire con il cavallo osservano non solo il volteggio ma la correttezza dell'equipaggiamento, ad es. scarpe solide.

## Equipaggiamento personale di protezione

I monitori G+S

- vigilano sull'adeguatezza, la completezza e lo stato dell'equipaggiamento del cavallo o cavaliere/volteggiatore secondo le direttive per i livelli 1-7).
  - Partecipanti: almeno cap/casco, stivali o stivaletti e minichap, guanti, indumenti adeguati e protettivi.
  - Cavalli: briglie e testiere adeguate ev. fasce e ganasce.

## Misure di prevenzione nell'attività sportiva

I monitori G+S

- provvedono al rispetto delle regole imposte dalla situazione (pista, maneggio, circolazione stradale, ecc.).
- vigilano sul rispetto dei principi etici (v. documentazione brevetto FSSE) nei confronti del cavallo.
- implementano nella lezione esercizi per favorire la coordinazione e la condizione fisica.
- vigilano sull'adozione di un comportamento adeguato nel caso di infortuni. Cavaliere e volteggiatore devono essere posizionati in maniera adeguata al fine di evitare danni ulteriori.