



Prevenzione degli infortuni nel trampolino

Aspetti generali rilevanti per la sicurezza

I monitori G+S

- possiedono una formazione o un perfezionamento specifico per il trampolino (monitore trampolino o modulo dedicato al trampolino).
- provvedono a sorvegliare i partecipanti attivamente e in maniera adeguata all'età e al livello di sviluppo.
- incitano a gestire con consapevolezza i rischi e la volontà di affrontarli.
- invitano i partecipanti a rimuovere o fissare orologi e gioielli, a legare i capelli lunghi in una coda di cavallo e a gettare caramelle o gomme come pure a rimuovere o fissare gli occhiali.

Manutenzione e allestimento del trampolino

I monitori G+S

- controllano che l'attrezzo sia in ottime condizioni tecniche. Se constatano dei problemi va consultato uno specialista. In particolare verificano
 - il tappeto di salto (cuciture intatte)
 - le corde (non aggrovigliate, sciolte o lacerate)
 - la stabilità (superficie di salto orizzontale se il trampolino è montato correttamente)
 - le molle (estremità rivolte in giù) e
 - i piedi d'appoggio (controllare viti, bulloni e connessioni).
- provvedono ad intervalli regolari alla verifica e alla manutenzione dell'attrezzo da parte del fabbricante.
- vigilano sull'allestimento e lo smantellamento corretto del trampolino e di altri attrezzi.
- securizzano le zone adiacenti al trampolino con materassi (in lungo all'altezza del tappeto di salto, laterali ai bordi) e garantiscono una distanza adeguata dalle pareti (2 m per terra ai lati, 5 m ai fronti).
- nelle competizioni si assicurano che l'altezza della palestra sia di almeno 8 m.

Misure di prevenzione nell'attività sportiva

I monitori G+S

- si assicurano che tutti portino indumenti e calzature adeguati (scarpe da attrezzi e calzini).
- preparano i bambini e giovani ad affrontare le esigenze della disciplina attraverso esercizi adeguati di riscaldamento muscolare e con un allenamento specifico dei fondamentali (rafforzamento, allenamento della stabilità del tronco, allenamento dell'agilità).
- provvedono ad adeguare l'intensità dell'allenamento e delle competizioni, specialmente al rientro da una pausa d'allenamento (ad es. infortuni, malattia, ecc.) e tengono conto delle divergenze fisiche e psichiche dei partecipanti (altezza, forza, resistenza, età, livello).
- si assicurano che nell'area di salto non stazionino né persone né oggetti, specialmente sotto al tappeto di salto.
- scelgono delle forme d'organizzazione sicure e adeguate alle attività e impongono la disciplina e l'ordine necessari.
- approntano forme adeguate di sostegno e sicurezza. Gli assistenti addetti al sostegno stazionano ai lati dell'attrezzo (almeno 2 persone per lato).
- si assicurano che sul trampolino salti una sola persona a volta e che nessuno stia seduto ai bordi. Se per fare degli esercizi ludici o coordinativi (con o senza altri attrezzi) sul tappeto vengono a trovarsi più persone bisogna agire con particolare precauzione e istruzioni precise.
- costruiscono i salti adottando la metodologia corretta e fundamentalmente iniziano con l'insegnamento dei salti di base prima di introdurre isalti impegnativi (salti rotazioni, a pancia in giù).
- prima di aumentare l'altezza dei salti si assicurano che i partecipanti padroneggino stabilità e equilibrio.
- usano un piccolo materassino di gomma (ca. 1.10m x 1.8m) per attenuare l'atterraggio nei salti non ancora perfezionati.
- si assicurano che non si salti direttamente dal tappeto a terra: prima si frena sul trampolino e poi si scende con accortezza. Il compagno seguente sale sul trampolino dal lato opposto (dal quale è sceso il predecessore).

Sport per i bambini

I monitori G+S

- provvedono a far saltare i bambini a un ritmo frequente ma breve (non più di un minuto).
- si assicurano che i bambini non si siedano né sui bordi del trampolino né sui tappeti adiacenti.

