



Prevenzione degli infortuni nella pallacesto

Aspetti generali rilevanti per la sicurezza

I monitori G+S

- si assicurano che tutti indossino indumenti sportivi adeguati (in particolare scarpe).
- incitano i partecipanti a rimuovere o fissare orologi e gioielli e a gettare caramelle o gomme.
- garantiscono che il materiale/palle non usato venga rimosso.
- provvedono a far eliminare/asciugare rapidamente l'umidità al suolo.
- controllano che la superficie di gioco all'aperto sia libera da ostacoli e buchi e se necessario notificano eventuali problemi all'ufficio competente.
- garantiscono che i cesti (pali) siano correttamente ancorati nel suolo.

Equipaggiamento personale di protezione

I monitori G+S

- si assicurano che i giocatori che rientrano dopo una lesione alla caviglia indossino un'adeguata protezione articolare (ad. es. tape, scarpa speciale, ecc.).
- raccomandano un tape dopo una lesione alle dita.
- ricordano di portare occhiali sportivi a chi indossa occhiali o lenti a contatto.

Misure di prevenzione nell'attività sportiva

I monitori G+S

- garantiscono il rispetto delle regole e favoriscono un comportamento corretto in allenamento e in competizione.
- svolgono un programma di riscaldamento muscolare all'inizio di ogni sequenza di allenamento e prima della partita.
- si assicurano che in ogni allenamento vengano eseguiti esercizi per la stabilizzazione propriocettiva del piede e esercizi di stabilizzazione per ginocchia, torso e spalle.
- 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.) nonché a predisporre materiale e regole adeguati.
- insegnano la tecnica corretta d'atterraggio dopo un salto.
- organizzano esercizi e forme di gioco affinché si evitino scontri e colpi di palla (traiettorie di corsa, posizioni dei giocatori).