

# Prevenzione degli infortuni nella pallapugno



## Aspetti generali rilevanti per la sicurezza

Monitrici e 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 reti e cesti (pali) siano montati e smontati correttamente e che il materiale non usato venga rimosso (ad es. palle, panchine, borse, ecc).
- 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.

## Equipaggiamento personale di protezione

Monitrici e 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.).
- ricordano di portare occhiali sportivi a chi indossa occhiali o lenti a contatto.

## Misure di prevenzione nell'attività sportiva

Monitrici e monitori G+S

- si assicurano che in ogni allenamento vengano eseguiti esercizi per la stabilizzazione propriocettiva del piede e esercizi di stabilizzazione per ginocchia, torso e spalle.
- svolgono un programma di riscaldamento muscolare all'inizio di ogni sequenza di allenamento e prima della partita.
- 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.).
- insegnano la tecnica corretta della palla pugno (specialmente attacco, difesa a tuffo e tecnica corretta di atterraggio dopo un salto).
- garantiscono il rispetto delle regole e favoriscono un comportamento corretto in allenamento e in competizione.
- organizzano gli esercizi e le forme di gioco in modo tale da evitare scontri, infortuni e colpi di palla o mazza (distanze adeguate, posizioni dei giocatori).

## Sport per i bambini

Monitrici e monitori G+S

- usano solo palle di dimensioni e peso adeguati.
- si assicurano che vengano usati regole e attrezzi adeguati all'età e al livello di prestazione.
- provvedono a un numero sufficiente di pause con approvvigionamento di energia e liquidi.