



# Prevenzione degli infortuni nell'hockey su prato

## Aspetti generali rilevanti per la sicurezza

I monitori G+S

- provvedono a far rispettare le regole sia durante l'allenamento che in competizione.
- si assicurano che le porte e le balaustre siano installate correttamente e provvedono alla costante presenza di un adulto nelle attività di sport per i bambini.
- provvedono a ridurre rapidamente il rischio di scivolare e inciampare (ad es. facendo raccogliere palline o mazze, eliminare l'umidità sul pavimento, ecc.).

## Equipaggiamento personale di protezione

I monitori G+S

- hanno cura che i partecipanti indossino scarpe con un ottimo sostegno laterale e provvedono a far togliere o fissare meglio gioielli, orologi, ecc.
- si assicurano che i partecipanti indossino il guanto protettivo sinistro, i parastinchi e il paradenti individuale.
- sia nel gioco che nella competizione hanno cura che i difensori sulla linea indossino la maschera protettiva per i tiri di angolo corto.
- provvedono a che i portieri indossino correttamente tutte le protezioni prescritte dal regolamento e che queste siano intatte.
- vigilano sul controllo periodico delle mazze per identificare eventuali danni dovuti all'uso.
- incoraggiano i partecipanti che hanno bisogno di ausili visivi a portare lenti a contatto oppure occhiali sportivi.

## Misure di prevenzione nell'attività sportiva

I monitori G+S

- garantiscono il rispetto delle regole e prevengono i comportamenti scorretti in allenamento e in competizione.
- svolgono un programma completo e specifico di riscaldamento muscolare all'inizio di ogni allenamento nonché prima delle partite.
- svolgono regolarmente degli esercizi di stabilizzazione per l'articolazione del piede, del ginocchio e della spalla nonché programmi per il rafforzamento e l'allungamento della muscolatura di torso, gambe e piede.
- provvedono ad adeguare l'intensità dell'allenamento e delle competizioni all'età e al livello di prestazione, specialmente al rientro dopo una pausa (ad es. infortuni, malattia, ecc.).
- al rientro dopo una lesione articolare sensibilizzano i giocatori a indossare una protezione articolare (ad es. tape, ortesi).
- organizzano gli esercizi e le forme di gioco affinché si evitino scontri, infortuni e colpi di palla o mazza (distanze adeguate, posizioni dei giocatori).

## Sport per i bambini

I monitori G+S

- ricorrono solo a materiale adeguato allo sport per i bambini (palline leggere da minihockey, mazza accorciata, ecc.).
- insegnano una buona tecnica di base che consente il prima possibile di giocare a testa alta.
- per i principianti dirigono e impostano il gioco adeguando le regole (ad es. tenere la mazza a terra senza prendere slancio).