



# Prevenzione degli infortuni nella pallavolo

## Aspetti generali rilevanti per la sicurezza

I monitori G+S

- si assicurano che tutti indossino indumenti sportivi adeguati, in particolare scarpe antiscivolo per palestra, e che vengano riposti o fissati gioielli o orologi.
- provvedono all'approntamento e allo smantellamento corretto di reti e alla raccolta di materiale sparso (ad es. palloni, componenti delle reti, ecc.).
- provvedono a far eliminare il più rapidamente possibile i rischi di scivolare o di incespicare (ad. es. raccogliere i palloni sparsi, eliminare le tracce di umidità, ecc.).
- vietano le gomme da masticare durante l'allenamento.

## 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.)
- dopo una lesione alle dita raccomandano l'applicazione di tape.
- ricordano di portare occhiali sportivi a chi indossa occhiali o lenti a contatto.

## Misure di prevenzione nell'attività sportiva

I monitori G+S

- svolgono durante ogni allenamento gli esercizi per l'articolazione del piede e per la stabilizzazione della muscolatura del ginocchio, del tronco e delle spalle (v. suva «Sport Basics» come pure un programma di allungamento per gambe, spalle e tronco).
- 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 le tecniche corrette e adeguate della pallavolo.
- impongono con fermezza regole e sanzioni disciplinari.
- organizzano esercizi e forme di gioco in modo da evitare se possibile i rischi di infortuni da collisioni e lancio di palloni (percorsi, posizione dei giocatori).
- provvedono a un numero sufficiente di pause con approvvigionamento di liquidi e energia.

## Sport per i bambini

I monitori G+S

- hanno cura che vengano usati palloni adatti all'età.
- adeguano le regole all'età e al livello di gioco.
- sanzionano ogni contatto con la rete.

## Da tenere presente per il beachvolley

I monitori G+S

- provvedono a una quantità sufficiente di sabbia nonché che sia sparsa in modo regolare e che non vi siano oggetti in campo.
- ricordano ai giovani di proteggersi dal caldo e dal sole (crema solare, occhiali da sole, copricapo, pause a sufficienza, liquidi).