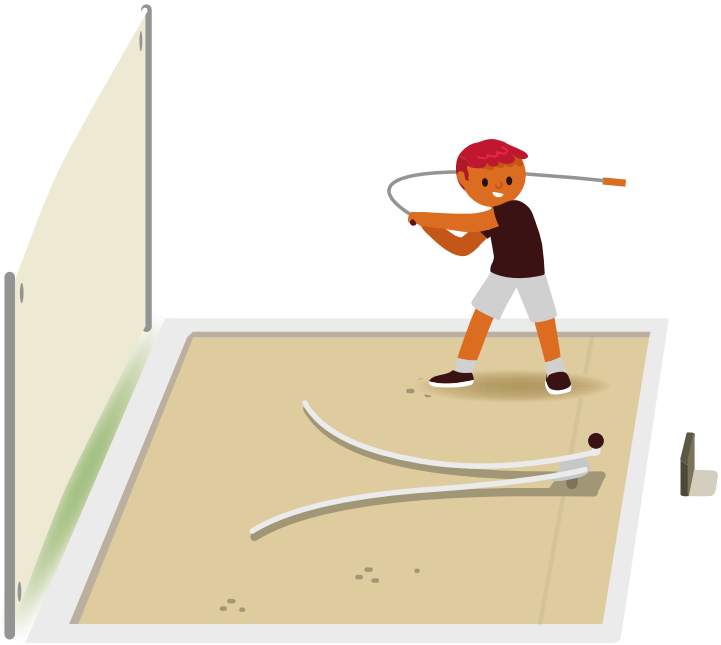
Prevenzione degli infortuni nell'hornuss

Aspetti generali rilevanti per la sicurezza

Le monitrici e i monitori G+S
- rispettano fedelmente le regole della Federazione svizzera di Hornuss e favoriscono un comportamento corretto sia durante l'allenamento che in competizione.
- provvedono a sorvegliare e ad assistere i partecipanti attivamente e in maniera adeguata all'età e al livello di sviluppo.

Equipaggiamento personale di protezione

Le monitrici e i monitori G+S si assicurano che tutti i partecipanti
- indossino indumenti e calzature adeguati per giocare e allenarsi
- indossino il casco (protezione integrale del viso) per tutte le attività di intercettazione.



Misure di prevenzione nell'attività sportiva

Le monitrici e i monitori G+S
- svolgono un programma completo e funzionale di riscaldamento muscolare all'inizio di ogni allenamento e prima di una competizione.
- svolgono ad intervalli regolari degli esercizi per rafforzare la stabilità delle articolazioni (piede, ginocchio, spalla) come pure programmi adeguati di rafforzamento e allungamento per la muscolatura di gambe, torso e spalle.
- svolgono un allenamento della forza adeguato e sensato.
- sensibilizzano i partecipanti che rientrano dopo una pausa dovuta a una lesione ad indossare una protezione articolare (ad es. sostegno articolazione tibio tarsica).
- si assicurano che i requisiti di carattere atletico e tecnico siano soddisfatti quando decidono l'allenamento da svolgere.
- nel scegliere gli esercizi tengono conto delle diverse capacità (coordinazione, condizione fisica).
- provvedono ad adeguare l'intensità dell'allenamento e della competizione all'età e al livello dei partecipanti, in particolare per chi rientra dopo una pausa (ad es. infortuni o malattia).
- organizzano gli esercizi e le forme di gioco in modo tale da prevenire gli infortuni (colpi di nouss o scandola).
- provvedono a un approvvigionamento sufficiente di liquidi ed energia.
- osservano ciò che accade anche prima e dopo l'allenamento che dirigono e curano i contatti con i detentori dell'autorità parentale (genitori ecc.).

Sport per i bambini

Le monitrici e i monitori G+S
- tengono conto dell'età e del livello di sviluppo dei bambini e attuano forme di gioco adeguate.

bfu bpa upi

OZ NOEMW HV Eidgenössischer Hornusser Verband

UFSPO/SGA 30.746.110 i, edizione 02/2025