



## Aspetti generali rilevanti per la sicurezza

Le monitrici e i monitori G+S

- nell'ambito della loro attività, garantiscono una sorveglianza attiva, in base al grado di sviluppo dei partecipanti;
- incoraggiano ad affrontare i rischi consapevolmente;
- nel limite del possibile praticano gli allenamenti su una superficie antitrauma o su tappeti indicati per gli sport da combattimento, soprattutto per gli esercizi di proiezione;
- si assicurano che tutti i partecipanti indossino una tenuta adeguata e, se necessario, delle scarpe, e che si tolgano (o rivestano con del nastro adesivo) orologi, occhiali, gioielli, piercing ecc.;
- controllano che la superficie di allenamento sia priva di ostacoli (oggetti sparsi) e che il locale sia ben arieggiato;
- garantiscono che ulteriori requisiti di sicurezza (illuminazione, aerazione, temperatura ambiente) siano soddisfatti.

## Equipaggiamento personale di protezione

Le monitrici e i monitori G+S

- si assicurano che per le forme di allenamento in cui si mira a raggiungere la testa dell'avversario senza farsi colpire, i partecipanti indossino un casco, un paradenti e dei guanti. Inoltre, nello sparring e nelle competizioni, controllano che gli atleti indossino parastinchi, collopiedi e conchiglia protettiva (uomini) nonché un gilet protettivo durante i combattimenti in gara.

## Misure di prevenzione nell'attività sportiva

Le monitrici e i monitori G+S

- prima di ogni allenamento controllano che l'equipaggiamento di sicurezza sia completo, integro e pulito;
- prima di ogni allenamento con le armi, controllano che esse siano intatte;
- osservano il comportamento dei partecipanti sulla superficie di allenamento non solo prima, ma anche dopo l'allenamento;
- in ogni allenamento prevedono un programma di riscaldamento funzionale e sensomotorio, volto a preparare tutto il corpo (articolazioni e muscoli) nonché esercizi di rafforzamento per il busto e per la nuca e di stabilizzazione delle articolazioni;
- negli esercizi a coppie, controllano che vi siano i presupposti tecnici necessari (senso della distanza, dosaggio della forza);
- garantiscono il rispetto delle regole e incentivano un comportamento leale in allenamento e in gara, in sintonia con i principi del wushu/kung-fu;

- si assicurano che i contatti fisici siano delicati e non tollerano l'uso eccessivo della forza, in particolare nello sparring;
- soprattutto negli esercizi a coppie, in caso di grandi disparità di livello o di peso, si assicurano che il principio fondamentale di rispetto venga ottemperato in qualunque circostanza;
- in caso di allenamento con le armi, garantiscono una forma di organizzazione appropriata, con spazio a sufficienza;
- riducono la complessità/intensità degli esercizi ai primi segni di affaticamento;
- s'impegnano a garantire un'intensità adeguata dell'allenamento, in particolare in caso di ripresa dopo una pausa (ad es. in seguito a malattia o infortunio);
- dopo una lesione articolare, invitano i partecipanti a informarsi sulla necessità d'impiego di un tape o di un'ortesi (supporto di stabilizzazione).
- vietano ogni colpo alla testa almeno fino all'età di 8 anni e si assicurano che i colpi sulle altre parti del corpo vengano eseguiti con delicatezza;
- vietano l'uso di tecniche di strozzamento e di leva nei bambini fino a 10 anni;
- sanno che nei bambini e nei giovani lo sviluppo delle strutture cerebrali si protrae fino all'età di 15 anni circa e che anche la colonna vertebrale è in fase di crescita, motivo per cui ogni infortunio alla testa o alla schiena può avere conseguenze particolarmente gravi.

## Sport con bambini e giovani

Le monitrici e i monitori G+S

- vietano ogni colpo alla testa almeno fino all'età di 8 anni e si assicurano che i colpi sulle altre parti del corpo vengano eseguiti con delicatezza;
- vietano l'uso di tecniche di strozzamento e di leva nei bambini fino a 10 anni;
- sanno che nei bambini e nei giovani lo sviluppo delle strutture cerebrali si protrae fino all'età di 15 anni circa e che anche la colonna vertebrale è in fase di crescita, motivo per cui ogni infortunio alla testa o alla schiena può avere conseguenze particolarmente gravi.

## Particolarità per le competizioni e i tornei

Le monitrici e i monitori G+S

- proteggono i partecipanti da fluttuazioni ponderali malsane;
- aspettano che i partecipanti infortunati o malati si ristabiliscano prima di farli partecipare alle competizioni;
- si assicurano che i partecipanti indossino l'equipaggiamento personale di protezione.