

# Prevenzione degli infortuni nel kickboxing light



In tutte le discipline sportive G+S vige il divieto di atterramento, ossia di pugni, calci e colpi che vanno al di là del «colpo/contatto delicato» o del cosiddetto «skin touch». Sono vietate anche le prove di rottura.

## Aspetti generali rilevanti per la sicurezza

Le monitrici e i monitori G+S

- sorvegliano attivamente i partecipanti in modo adeguato al loro livello di sviluppo;
- controllano che i partecipanti indossino una tenuta adeguata e si tolgano (o rivestano con del nastro adesivo) orologi, occhiali, gioielli e piercing;
- praticano gli allenamenti su una superficie antitrauma o su tappeti indicati per gli sport da combattimento, ad es. in una palestra o su una pavimentazione per sport da combattimento;
- rimuovono eventuali ostacoli dalla superficie di allenamento (ad es. materiale sparso);
- controllano che il locale in cui si svolgono gli allenamenti sia sufficientemente illuminato e arieggiato e che la temperatura ambiente sia adeguata.

## Equipaggiamento personale di protezione

Le monitrici e i monitori G+S

- si assicurano che negli esercizi a coppie i partecipanti indossino paradenti, guantoni da boxe (min. 10 OZ), parastinchi e calzari protettivi;
- si assicurano che nello sparring e nelle forme di allenamento in cui si mira a colpire la testa, venga indossato un caschetto, oltre a un corpetto protettivo per le ragazze/donne non appena si sviluppa il seno e a conchiglia protettiva per i ragazzi/uomini;
- controllano che gli equipaggiamenti di sicurezza siano integri e puliti;
- verificano che i partecipanti indossino correttamente l'equipaggiamento personale di sicurezza.

## Misure di prevenzione nell'attività sportiva

Le monitrici e i monitori G+S

- garantiscono la pratica dello «skin touch» e applicano il divieto di atterramento;
- incentivano la comprensione del rischio da parte dei partecipanti;
- si assicurano che i partecipanti rispettino le regole;

- sono responsabili di un comportamento leale e rispettoso, prima, durante e dopo l'allenamento;
- garantiscono che anche in caso di disparità di livello e di peso, ci si alleni in maniera rispettosa;
- in ogni allenamento prevedono un riscaldamento funzionale e sensomotorio. Il riscaldamento riguarda tutto il corpo:
  - articolazioni
  - muscolatura
  - esercizi di rafforzamento per la stabilizzazione del busto e delle articolazioni;
- insegnano il senso della distanza e il dosaggio della forza, aspetti indispensabili negli esercizi a coppie e nello sparring;
- adeguano l'intensità degli allenamenti ai partecipanti;
- riducono il carico o introducono delle pause non appena i partecipanti mostrano segni di affaticamento eccessivo;
- dopo una lunga pausa, malattia o infortunio, si assicurano che i partecipanti riprendano gli allenamenti progressivamente e in maniera adeguata;
- dopo una lesione articolare, invitano i partecipanti a informarsi sulla necessità di impiego di un supporto di stabilizzazione (ortesi o tape).

## Bambini e giovani

Le monitrici e i monitori G+S

- vietano rigorosamente i colpi alla testa almeno fino all'età di 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;
- controllano che negli allenamenti a coppie, i partner abbiano peso e dimensioni corporee simili.

## Competizioni e tornei

Le monitrici e i monitori G+S

- proteggono i partecipanti dalle fluttuazioni ponderali indotte (= riduzioni di peso malsane e innaturali prima della competizione);
- consentono ai partecipanti infortunati e malati di partecipare alle competizioni solo dopo essersi ristabiliti.