

Prevenzione degli infortuni nel Ju-Jitsu



In tutte le discipline sportive G+S vige il divieto di atterramento, ovvero sono proibiti colpi, calci, pugni ecc. 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;
- svolgono gli allenamenti su una pavimentazione antitrauma o su tappeti indicati per gli sport da combattimento, ad es. in una palestra o su una pavimentazione per sport da combattimento;
- controllano che i tappeti siano posati senza spazi vuoti tra di loro. I tappeti devono soddisfare le norme della federazione internazionale di judo IJF. In particolare hanno cura che i tappeti siano intatti, puliti e con uno spessore uniforme.
- rimuovono eventuali ostacoli dalla superficie di allenamento e dalla zona circostante (ad es. materiale disseminato) e provvedono a rivestire con materiale imbottito eventuali elementi pericolosi (ad es. colonne, angoli, bordi).
- 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 per le forme di allenamento che comportano un maggiore rischio di infortunio (Kata, Uchi-komi, Nage-komi, Yaku-soku-geiko, Kakari-geiko, Randori) i partecipanti indossino correttamente l'equipaggiamento di protezione prescritto (guanti, paratibia e tutore per caviglia);
- sanno che sono consentiti altri equipaggiamenti di protezione (paradenti, caschetto e corpetto protettivo per donne);
- controllano che gli equipaggiamenti di sicurezza siano integri e puliti.

Misure di prevenzione nell'attività sportiva

Le monitrici e i monitori G+S

- assicurano che venga praticato unicamente lo «skin touch» e impongono il divieto di atterramento;
- promuovono la competenza in materia di rischi dei partecipanti;
- si assicurano che i partecipanti rispettino le regole;

- si assicurano che tutti i partecipanti adottino un comportamento leale e rispettoso, prima, durante e dopo l'allenamento;
- trasmettono le tecniche in modo adeguato all'età e al livello;
- prevedono per ogni allenamento una parte dedicata al riscaldamento che comprende degli esercizi dinamici per la mobilizzazione e la stabilizzazione nonché esercizi di rafforzamento per gruppi di muscoli particolarmente sollecitati;
- si assicurano che anche in caso di grandi disparità di livello o di peso, l'allenamento si svolga nel rispetto reciproco;
- insegnano il senso della distanza e il dosaggio della forza, aspetti indispensabili negli esercizi a coppie e nello sparring;
- non tollerano l'uso eccessivo della forza, in particolare nelle tecniche di leva, di strozzamento e nelle proiezioni;
- 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 in maniera adeguata;
- dopo una lesione articolare, invitano i partecipanti a chiarire la necessità di indossare un supporto di stabilizzazione (ortesi o tape).
- riducono la complessità o l'intensità degli esercizi se constatano un affaticamento eccessivo.

Bambini e giovani

Le monitrici e i monitori G+S

- vietano rigorosamente colpi, calci e pugni diretti alla testa per i bambini fino almeno all'età di 10 anni;
- si assicurano che non vengano utilizzate tecniche di strozzamento e di leva con bambini e giovani di meno di 15 anni e provvedono che gli esercizi di preparazione per queste tecniche inizino in modo adeguato a partire dai 12 anni;
- sono consapevoli che nei bambini e nei giovani le strutture cerebrali sono ancora in fase di sviluppo e che anche la colonna vertebrale si trova ancora in fase di crescita. In queste fasce d'età gli infortuni possono avere conseguenze particolarmente gravi.
- si assicurano 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.
- si assicurano che i partecipanti indossino correttamente l'equipaggiamento personale di protezione.