

Aspetti generali rilevanti per la sicurezza

Le monitorici e i monitori G+S

- provvedono a sorvegliare i partecipanti attivamente e in maniera adeguata all'età e al livello di sviluppo.
- favoriscono nei partecipanti la percezione consapevole del rischio inerente alla pratica di uno sport da combattimento.
- si assicurano che tutti i partecipanti indossino un Gi adeguato e che siano rimossi o fissati orologi o gioielli. È possibile ammettere l'uso di occhiali da vista purché la persona che li indossa sia informata dei rischi.
- si assicurano che la superficie usata risponda alle esigenze dell'attività con, nella misura del possibile, un suolo che assorbe le vibrazioni causate specialmente dalle cadute e dagli spostamenti.
- provvedono a far rimuovere ostacoli e oggetti dal tatami e dalla zona adiacente (materiale sparso) e garantiscono l'aderenza perfetta del tatami alla superficie.
- garantiscono che vengano usati solo tatami/tappeti conformi alle norme della federazione internazionale IJF.
- verificano che le zone che potrebbero costituire un rischio (ad es. le colonne) siano protette.
- si assicurano che le condizioni della struttura (illuminazione, temperatura, aerazione) garantiscano la sicurezza e il comfort dei partecipanti.

Misure di prevenzione nell'attività sportiva

Le monitorici e i monitori G+S

- osservano le attività anche prima e dopo l'allenamento che dirigono.
- svolgono all'inizio di ogni allenamento un programma completo e funzionale di riscaldamento muscolare per preparare tutto il corpo (articolazioni e muscolatura) nonché esercizi per rafforzare la forza del torso e la stabilità delle articolazioni (piede, ginocchio, spalla, collo).
- scegliendo gli esercizi tecnici tengono conto dei requisiti per uke e tori (principi fondamentali, abilità motorie e qualità fisiche).
- garantiscono il rispetto delle regole e prevengono i comportamenti scorretti in allenamento e in competizione.
- impongono il rispetto dell'avversario come regola principale anche quando vengono abbinati partecipanti di vari livelli o pesi per l'allenamento agonistico e adeguano l'intensità e l'ingaggio.

- provvedono ad adeguare l'intensità dell'allenamento e delle competizioni al rientro da una pausa o da una convalescenza (ad es. infortuni, malattia, ecc.).
- consigliano di chiarire la necessità di usare un tape o di indossare un'ortesi (tutore per la stabilizzazione) a coloro che hanno subito lesioni alle articolazioni (specialmente al ginocchio).
- prevengono l'uso eccessivo della forza nelle tecniche di presa (leva articolare, strangolamento, immobilizzazione, tori).
- riducono la complessità o l'intensità degli esercizi col progredire dell'affaticamento.

Sport per i bambini

Le monitorici e i monitori G+S

- impediscono l'uso di prese di strangolamento o leve articolari.
- evitano di insegnare determinate tecniche a seconda dell'età e dell'esperienza dei partecipanti.
- hanno cura di abbinare per l'allenamento bambini di morfologia simile.

Particolarità per le competizioni di Judo

Le monitorici e i monitori G+S

- sono responsabili dei metodi di perdita di peso utilizzati dagli atleti e devono monitorare le variazioni del peso e della condizione fisica specialmente all'avvicinarsi del periodo agonistico.
- fanno partecipare alle gare solo atleti che si sono completamente ristabiliti da una malattia o un infortunio.

