



## Aspetti generali rilevanti per la sicurezza

Le monitrici e i monitori G+S

- impongono un comportamento disciplinato e danno il buon esempio.
- provvedono ad infondere le conoscenze teoriche e pratiche della regola «FORE» in situazioni pericolose.
- demarcano delle zone distinte per i battitori e per i compagni che attendono il loro turno.
- si assicurano che vi sia una distanza sufficiente dal battitore e che nessuno stazioni nella traiettoria della pallina.
- garantiscono che tutti giochino nella stessa direzione e che non vengano effettuati esercizi rivolti verso un compagno di gioco.
- garantiscono che i partecipanti si spostino solo con il consenso del monitore.
- fanno raccogliere le palline senza le mazze.
- portano i partecipanti al riparo tempestivamente per proteggerli da eventuali rischi (ad es. temporali).
- rispettano le misure per prevenire le punture di zecche.

## Equipaggiamento personale

Le monitrici e i monitori G+S

- hanno cura di utilizzare mazze e grips intatti di una lunghezza adeguata.
- verificano che i partecipanti indossino indumenti adeguati (umidità e freddo), specialmente scarpe da golf o erba con buona tenuta.
- vigilano sulla protezione da sole (lozione, cappellino).

## Misure di prevenzione nell'attività sportiva

Le monitrici e i monitori G+S

- svolgono un programma di riscaldamento muscolare specifico all'inizio di ogni allenamento o competizione.
- fanno fare regolarmente degli esercizi di stabilizzazione delle articolazioni di ginocchio, mani e spalle come pure un programma di rafforzamento e allungamento della muscolatura del tronco e delle braccia.

- diversificano l'allenamento attraverso salti e saltelli che sollecitano la forza muscolare e il senso dell'equilibrio e aiutano a prevenire l'osteoporosi.
- provvedono ad adeguare l'intensità dell'allenamento e delle competizioni, in particolare al rientro da una pausa (ad es. infortuni o malattia).
- favoriscono una tecnica di swing e di presa rispettosa della salute.
- si assicurano che i partecipanti assumano liquidi a sufficienza.

## Sport per i bambini

Le monitrici e i monitori G+S

- segnalano le zone di pericolo con nastri o corde. Rosso: attenzione, pericolo, stop. Verde: azione, libero, invito ad attivarsi (usare sempre gli stessi colori per i segnali).
- usano palline e mazze a misura di bambino.
- adeguano l'allenamento alla capacità di attenzione.
- riducono d'estate l'esposizione al calore/al sole fra le ore 11:00 e le ore 15:00 (raccomandazione della Lega contro il cancro in materia di esposizione di bambini al sole).