



Aspetti generali rilevanti per la sicurezza

Le monitorici e i monitori G+S

- si assicurano che tutti i partecipanti indossano indumenti sportivi adeguati, segnatamente scarpe con tacchetti, e che rimuovano orologi, gioielli, ecc.
- provvedono ad eliminare nella misura del possibile i rischi di scivolare o inciampare (rimuovere oggetti, palloni ecc.).
- provvedono a sgomberare il campo da oggetti sparsi, si assicurano che i pali siano dotati di protezioni e che le quattro bandierine segna angolo siano flessibili.

Equipaggiamento personale di protezione

Le monitorici e i monitori G+S

- si assicurano che i partecipanti portino il proprio paracinto di protezione.
- informano con oggettività sui vantaggi del casco da rugby (scrum cap).
- invitano a sostituire gli occhiali con lenti a contatto.
- al rientro da una pausa dopo una lesione articolare (specialmente al ginocchio, alla caviglia o alle dita), incitano i giocatori ad indossare una protezione (tape, ortesi flessibile adeguata agli sport da combattimento).

Misure di prevenzione nell'attività sportiva

Le monitorici e i monitori G+S

- si assicurano che tutti i giovani conoscono e rispettano le regole fondamentali della disciplina.
- condannano tutti gli atti eticamente scorretti, incitano i giocatori a preservare la salute dell'avversario e a riconoscere l'indiscutibilità delle decisioni dell'arbitro.
- introducono gradualmente le strategie di carica ricordando sempre ai giocatori il margine di manovra concesso dal regolamento.
- provvedono ad ogni allenamento e competizione a un programma di riscaldamento muscolare specificamente elaborato per gli sport di combattimento.
- tengono conto delle differenze fisiche dei partecipanti (altezza, forza, resistenza) per pianificare e attuare gli allenamenti (composizione dei gruppi, durata dello sforzo).
- svolgono regolarmente degli esercizi specifici per stabilizzare la muscolatura delle caviglie e delle ginocchia come pure dei programmi di rafforzamento muscolare e di allungamento del dorso, della nuca e delle spalle.

- provvedono ad adeguare l'intensità dell'allenamento e delle competizioni all'età e al livello di prestazione, segnatamente al rientro da una pausa (ad es. infortuni, malattia, ecc.).
- organizzano esercizi e forme di gioco in modo da gestire la velocità di spostamento in funzione del livello dei giocatori (larghezza del terreno).
- prendono sul serio gli infortuni (specialmente alla testa) e seguono la procedura di controllo Rugby Ready di World Rugby (gestione degli infortuni); in caso di dubbio fanno uscire il giocatore dal campo.
- provvedono a un approvvigionamento sufficiente di liquidi e energia.
- si assicurano di poter accedere in qualsiasi tempo a una farmacia di pronto soccorso e a una barella.

Sport per i bambini

Le monitorici e i monitori G+S

- si assicurano che venga usato materiale a misura di bambino (palle più piccole, ecc.).
- adeguano il numero di giocatori e la larghezza del terreno in modo da limitare la velocità di corsa dei giocatori.
- pianificano l'allenamento adeguandolo ai bambini (composizione dei gruppi, durata dello sforzo), segnatamente durante le competizioni.