



Aspetti generali rilevanti per la sicurezza

Le monitorici e i monitori G+S

- provvedono nella loro attività a sorvegliare i partecipanti attivamente e in maniera adeguata all'età e al livello di sviluppo.
- trasmettono le regole di comportamento della FIS per lo sci di fondo e ne garantiscono l'attuazione.
- si assicurano che tutti i partecipanti indossino un equipaggiamento completo e funzionale (sci di fondo, attacchi, scarpe, bastoni, indumenti).
- conoscono le misure di pronto soccorso e le misure di primo intervento.
- tengono sempre a disposizione una coperta isotermica, compresse e un cellulare.
- per l'allenamento a secco (fuori neve) si attengono al promemoria della corrispondente disciplina e rispettano le disposizioni di sicurezza.
- sono in grado di rispondere alle domande del test sulla sicurezza nell'ambito della formazione di monitore sci o snowboard.

Equipaggiamento personale di protezione

Le monitorici e i monitori G+S

- invitano i partecipanti che usano gli occhiali ad indossare lenti a contatto o occhiali sportivi.
- si assicurano che tutti indossino occhiali da sole adeguati per proteggersi dalle radiazioni del sole e da infortuni agli occhi.
- impongono l'uso di guanti per proteggersi dal freddo e da escoriazioni.
- provvedono nello sci a rotelle a far indossare il casco e guanti adeguati. Inoltre, i principianti di sci a rotelle indossano paragomiti e paraginocchia.

Misure di prevenzione nell'attività sportiva

Le monitorici e i monitori G+S

- adeguano la lezione alla situazione generale (condizioni, tracciato, fattore umano).
- provvedono ad adeguare l'intensità dell'allenamento e delle competizioni all'età e al livello dei partecipanti, in particolare per chi rientra dopo una pausa (ad es. infortuni, malattia, ecc.).
- svolgono un programma di riscaldamento muscolare all'inizio di ogni allenamento e prima di una competizione.
- insegnano le basi tecniche corrette dello sci di fondo e di caduta ponendo l'accento in particolare sulla tecnica di frenata nelle discese.
- svolgono regolarmente degli esercizi di stabilizzazione per le articolazioni del piede e del ginocchio come pure dei programmi adeguati di rafforzamento e allungamento della muscolatura delle gambe, del torso e delle spalle.
- decidono consapevolmente sull'utilizzo dei bastoni nei giochi, negli esercizi introduttivi allo sci o nella pratica di tecniche di discesa (durante queste attività i bastoni non vanno infilati nei laccioli).

Sport per i bambini

Le monitorici e i monitori G+S

- provvedono, quando la temperatura è molto bassa, a prevenire effetti di ipotermia nei bambini ed evitano giochi che bagnano i guanti (sintomi di ipotermia: mani e piedi freddi, macchie sul viso).
- adottano regole e materiale adeguati all'età e al livello.

