



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.
- si assicurano che nella zona d'allenamento e in quella adiacente non vi siano oggetti sparsi e che i tappeti siano posati senza giunture apparenti.
- provvedono ad eliminare fonti di rischio, ad es. che le colonne in prossimità dell'area di allenamento siano imbottite.
- si assicurano che nessuno indossi oggetti che potrebbero ferire i compagni, provvedono a far rimuovere orologi, gioielli o occhiali e a coprire piercing o oggetti simili.
- garantiscono che i partecipanti con problemi dermatologici non partecipino all'allenamento o alle competizioni.

Equipaggiamento personale di protezione

Le monitorici e i monitori G+S

- valutano l'uso di paradenti/paraorecchie a seconda della situazione.
- verificano che tutti i partecipanti indossino scarpe allacciate correttamente e adeguate alla lotta.

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 in ogni allenamento un programma completo e funzionale di riscaldamento muscolare per preparare tutto il corpo (articolazioni e muscolatura) nonché esercizi per rafforzare la stabilità della muscolatura del torso e per stabilizzare le articolazioni (piede, ginocchio, spalla, mani e muscolatura del collo).
- scelgono gli esercizi tecnici tenendo conto delle capacità (controllo del corpo, condizione, soprattutto forza e tecnica di caduta).
- evitano esercizi e forme d'allenamento che sollecitano particolarmente la colonna vertebrale (rotazione 360° della testa sotto pressione).

- prevengono l'uso di tecniche pericolose di lancio, strangolamento, immobilizzazione e leva come pure tecniche pericolose per le articolazioni.
- negli esercizi agonistici a coppie vigilano sull'equilibrio tecnico degli avversari.
- negli esercizi agonistici a coppie con livelli di prestazione divergenti o differenze importanti di peso impongono il rispetto del fair play.
- provvedono a far rispettare le regole e promuovono i comportamenti eticamente corretti sia nell'allenamento che in gara.
- provvedono ad adeguare l'intensità dell'allenamento e delle competizioni al rientro da una pausa o un infortunio (ad es. commozione cerebrale o malattia).
- dopo una lesione articolare propongono di valutare l'opportunità di indossare un tape o un'ortesi (ausilio stabilizzante).
- col progredire della stanchezza riducono adeguatamente la complessità o l'intensità degli esercizi.

Particolarità per le competizioni lotta

Le monitorici e i monitori G+S

- proteggono i partecipanti da una riduzione di peso non salutare.
- ammettono alle competizioni solo persone che si sono completamente ristabilite dopo una malattia o un infortunio.