



Aspetti generici rilevanti per la sicurezza

Le monitrici e i monitori G+S

- scelgono il terreno più adatto alle capacità dei partecipanti.
- tracciano percorsi adatti al livello dei partecipanti (linee direttrici chiare, linee d'arresto ecc.).
- se possibile effettuano ricognizioni di terreni e percorsi (soprattutto in caso di allenamenti su terreni urbani).
- evitano terreni con punti evidentemente pericolosi (come legna, danni da maltempo, terreno ripido, strade pericolose).
- segnalano sulla cartina punti pericolosi ed eventualmente li sbarrano sul terreno (specialmente per rischi di caduta).
- si assicurano che il territorio non sia terreno di caccia o di tiro.
- consultano le previsioni del tempo e annullano un allenamento/una gara in caso di tempeste o temporali.
- hanno elaborato un piano d'emergenza e comunicano ai partecipanti le misure previste.
- per il viaggio in bus/auto si attengono alle indicazioni generali (v. promemoria per la prevenzione degli infortuni G+S).
- tengono presente il contenuto del manuale sulla corsa d'orientamento, in particolare il capitolo sulla sicurezza.

Equipaggiamento personale di protezione

Le monitrici e i monitori G+S

- si assicurano che i partecipanti siano dotati di un equipaggiamento adeguato (indumenti adatti alle condizioni atmosferiche, scarpe adatte al terreno, pantaloni lunghi).
- nei partecipanti avanzati e dopo eventuali infortuni garantiscono la stabilizzazione delle caviglie con fasciature o appositi sostegni (tape).
- su terreni impervi e alpini fanno in modo che i partecipanti abbiano con sé un fischietto (incl. istruzioni d'uso in caso d'emergenza) e un cellulare (escluso in gara).
- portano con sé una farmacia d'emergenza, una coperta isotermica e un cellulare.

Misure di prevenzione nell'attività sportiva

Le monitrici e i monitori G+S

- preparano i giovani allo sforzo con un riscaldamento adeguato.
- effettuano con i giovani ad intervalli regolari degli esercizi specifici per la stabilità del piede e del tronco come pure programmi adeguati per rafforzamento e allungamento della muscolatura di piede, gambe e torso.
- scelgono una forma organizzativa e un'intensità dell'allenamento adeguate.
- garantiscono una sorveglianza adeguata alla fase di sviluppo dei partecipanti.
- introducono pause sufficienti per ricaricare l'energia e garantire l'idratazione.
- nelle aree con sottobosco prendono misure per prevenire le punture di zecche (pantaloni lunghi, controllo dopo la corsa, ev. vaccinazione).

Sport per i bambini

Le monitrici e i monitori G+S

- prevedono degli esercizi adeguati al livello (nel caso ideale diverse brevi corse d'orientamento in un terreno d'esercizio chiaramente delimitato).
- discutono con i bambini le situazioni insolite.

Da tenere presente per la CO urbana

Le monitrici e i monitori G+S

- evitano l'attraversamento di strade pericolose.
- evitano zone a rischio come cantieri, posteggi, rampe d'autorimessa.
- sensibilizzano alla circolazione stradale e a zone inaccessibili.

