

# Prevenzione degli infortuni nel trial, nella ciclopalla, nel ciclismo artistico e nel monociclo



## Aspetti generali rilevanti per la sicurezza

Le monitrici e i monitori G+S

- si assicurano che le superfici di allenamento siano pulite e prive di ostacoli.

## Equipaggiamento personale di protezione

Le monitrici e i monitori G+S

- controllano biciclette ed equipaggiamento insieme ai partecipanti.
- si assicurano che l'equipaggiamento di protezione necessario sia indossato correttamente.

## Misure di prevenzione nell'attività sportiva

Le monitrici e i monitori G+S

- effettuano sempre un riscaldamento specifico per ciascuna disciplina sportiva.
- adattano l'intensità dell'allenamento, in particolare dopo una pausa (ad es. a seguito di infortunio o malattia).
- scelgono forme organizzative chiare e adeguate.
- prevedono delle pause per recuperare le forze (apporto energetico e idratazione).

## Sport per i bambini

Le monitrici e i monitori G+S

- si assicurano che le dimensioni del telaio delle biciclette siano adatte ai bambini.
- garantiscono un approccio adeguato e responsabile ai salti (trial).