

**CURS DE SIGURANȚĂ ȘI
MANAGEMENT AL RISCURILOR**

Curs de siguranță și management al riscurilor

CURS DE SIGURANȚĂ ȘI MANAGEMENT AL RISCURILOR	1
1. INTRODUCERE	6
1.1 DESPRE ACEST CURS	6
1.1.1 MANUAL DE SIGURANȚĂ	6
1.1.2 INFORMAȚII DESPRE CURS	7
1.1.3 AFIRMAREA CURSULUI	7
1.2 INTRODUCERE	8
1.2.1 DE CE CERTIFICAREA?	8
1.2.2 ORIENTĂRI PRIVIND SIGURANȚA	9
1.3 CAPITOLUL 1 QUIZ - INTRODUCERE	11
2. MANAGEMENTUL RISCULUI ȘI MODELUL DE MANAGEMENT AL RISCURILOR	12
2.1 DESPRE MANAGEMENTUL RISCULUI	12
2.1.1 INTRODUCERE	12
2.1.2 MANAGEMENTUL RISCULUI	13
2.2 MODEL DE MANAGEMENT AL RISCULUI	14
2.2.1 MODEL DE MANAGEMENT AL RISCULUI	14
2.2.2 PASUL 1: EVALUARE	15
2.2.3 PASUL 2: SELECTIA	17
2.2.4 PASUL 3: PUNEREA ÎN APLICARE	17
2.2.5 PASUL 4: MONITORIZAREA	20
2.3 CAPITOLUL 2 QUIZ - MANAGEMENTUL RISCULUI	21
3. FACILITĂȚI OFERITE	22
3.1 DESPRE FACILITĂȚI ȘI MANAGEMENTUL ACESTORA	22
3.1.1 SALA DE GIMNASTICA (SPAȚIU UTIL)	22
3.1.2 PERICOLE	22
3.1.3 MĂSURI DE SIGURANȚĂ	24
3.1.4 EDUCAȚIE ȘI REGULI DE SIGURANȚĂ	25
3.1.5 EVENIMENTE IN SALA DE GIMNASTICA	25
3.2 CAPITOLUL 3 QUIZ - FACILITAȚI	26
4. APARATURA	27

4.1	CONȚINUTUL CAPITOLULUI	27
4.1.1	APARATURAE	27
4.1.2	RECOMANDARI DE UTILIZARE	28
4.1.3	STANDARDELE	29
4.1.4	ECHIPAMENTUL PERSONAL	29
4.2	CAPITOLUL 4 QUIZ - APARATURA	30
4.2.1	SORTAȚI FIECARE ELEMENT LA CATEGORIA CORECTĂ.	30
4.2.2	CAPITOLUL 4 QUIZ	30
5.	SUPRAVEGHERE ȘI INSTRUIRE	31
5.1	SUPRAVEGHEREA	32
5.1.1	CE ESTE SUPRAVEGHEREA?	32
5.1.2	TIPURI DE SUPRAVEGHERE	32
5.1.3	SUPRAVEGHEREA CORESPUNZĂTOARE	33
5.1.4	RECOMANDĂRI DE SUPRAVEGHERE ȘI ALTE CONSIDERAȚII	34
5.1.5	EXEMPLU DE SUPRAVEGHERE	36
5.2	INSTRUIREA	36
5.2.1	CE ESTE INSTRUIREA?	36
5.2.2	MANAGEMENTUL GRUPEI / OREI DE GIMNASTICA	38
5.2.3	SARCINI DE PREDARE	39
5.2.4	INSTRUIREA ÎN TIMPUL CREȘTERII	40
5.3	CAPITOLUL 5 QUIZ – SUPRAVEGHERE ȘI INSTRUIRE	41
6.	PREVENIREA ABUZULUI ASUPRA COPIILOR ÎN GIMNASTICĂ	42
6.1	DESPRE PREVENȚIE ȘI TOLERANȚĂ ZERO	42
6.1.1	TOLERANȚĂ ZERO	42
6.1.2	RELAȚIA ANTRENOR-SPORTIV	43
6.1.3	ABUZUL FIZIC ȘI SEXUAL	44
6.1.4	PREVENTIA	46
6.1.5	GROOMING-UL	50
6.1.6	INTERVENȚIE	51
6.1.7	INTERVENȚIA ÎN ABUZUL SEXUAL	52
6.1.8	BARIERE	54
6.2	CAPITOLUL 6 QUIZ - PREVENIREA ABUZULUI ASUPRA COPIILOR ÎN GIMNASTICĂ	54
7.	DIVERSE PROBLEME DE GESTIONARE A RISCURILOR	56
7.1	CARE SUNT PROBLEMELE DIVERSE ȘI SITUAȚIILE CU CARE NE CONFRUNTĂM	56
7.1.1	ALTE ACTIVITĂȚI ÎN SALA DE SPORT	56
7.1.2	ETICĂ	56
7.1.3	ARBITRII: PARTE A ECHIPEI	56
7.2	CAPITOLUL 7 QUIZ - DIVERSE PROBLEME DE GESTIONARE A RISCURILOR	57

8.	PREGĂTIREA PENTRU GIMNASTICĂ	58
8.1	PIRAMIDA DE PREVENIRE A ACCIDENTARILOR	58
8.1.1	PREVENIREA ACCIDENTARILOR	58
8.1.2	PREGĂTIREA FILOSOFICĂ	59
8.1.3	PREGĂTIREA FIZICĂ	60
8.1.4	PREGĂTIREA TEHNICĂ	63
8.1.5	PREGĂTIREA TACTICĂ	64
8.1.6	PREGĂTIREA PSIHOLAGICĂ	66
8.2	CAPITOLUL 8 QUIZ - PREGĂTIREA PENTRU GIMNASTICĂ	66
9.	MEDICINĂ SPORTIVĂ	67
9.1	CE ESTE MEDICINA SPORTIVĂ?	67
9.1.1	ECHIPA DE MEDICINĂ SPORTIVĂ	68
9.1.2	PROCESUL DE ÎNGRIJIRE A UNUI SPORTIV ACCIDENTAT	69
9.1.3	PLANUL DE ACȚIUNE DE URGENȚĂ	70
9.1.4	LEZIUNI ȘI TRATAMENT MINORE	71
9.1.5	LEZIUNI SEVERE ȘI TRATAMENT	71
9.2	CAPITOLUL 9 QUIZ - MEDICINA SPORTIVA	74
10.	ALTE PROBLEME MEDICALE	75
10.1	DESPRE AFECȚIUNILE MEDICALE	75
10.1.1	CONTUZIILE	75
10.1.2	SUPRASOLICITAREA ACCIDENTARILOR	76
10.1.3	LEZIUNI CAUZATE DE SENSIBILITATE TERMICA	77
10.1.4	BOLI INFECTIOASE	78
10.1.5	MRSA ÎN SALA DE SPORT	79
10.2	CAPITOLUL 10 QUIZ - PROBLEME MEDICALE	79
11.	SPOTTING	80
11.1	CE ESTE SPOTTINGUL?	80
11.1.1	SPOTTING CONSIDERAȚII	81
11.1.2	ÎNVĂȚAREA	82
11.2	CAPITOLUL 11 QUIZ - SPOTTING	83
12.	GROAPA DE BURETI	84
12.1	GROAPA CU BURETI	84
12.1.1	FOLOSIND O GROAPĂ DE FORMARE	86
12.1.2	ACCIDENTELE DIN GROAPA DE BURETI	87
12.1.3	SCOATEREA DIN GROAPA DE BURETI	87
12.2	CAPITOLUL 12 QUIZ - TRAINIG PITS	87

13. DISPOZITIVE DE REBOUND	88
13.1 CE SUNT DISPOZITIVELE DE REBOUND?	88
13.1.1 TRAMPOLINELE	88
13.1.2 MINI-TRAMPOLINE	90
13.1.3 ALTE DISPOZITIVE DE REBOUND	90
13.2 CAPITOLUL 13 QUIZ - DISPOZITIVE DE REBOUND	91
14. RESPONSABILITĂȚILE GIMNAȘTILOR	91
14.1 RESPONSABILITĂȚILE GIMNAȘTILOR	91
14.1.1 CARE SUNT ACESTEA?	91
14.1.2 BULLYING	93
14.2 CAPITOLUL 14 RESPONSABILITĂȚILE GIMNAȘTILOR	94
15. CONCLUZIE	95
15.1 DESPRE ACEST CURS	95
15.1.1 SIGURANȚA PE PRIMUL LOC!	95
15.1.2 EXAMEN FINAL	96

1. Introducere

Bine ați venit la cursul de Siguranță și Management al Riscurilor și vă mulțumesc că ați făcut primul pas spre a oferi un mediu sigur și distractiv pentru practicarea gimnasticii.

Scopul principal al acestui curs este de a crește gradul de conștientizare a siguranței și a managementului riscurilor. Cursul a fost conceput pentru o varietate de specialiști- antrenori de gimnastică, profesori, instructori, proprietari de cluburi, directori, arbitri, sportivi și altele. Cursul abordează cele două domenii de bază ale riscului în gimnastică - riscul de accidentare / rănire, care este riscul principal, și riscul unui proces în instanță. Educația, pregătirea și vigilența sunt principalele instrumente de care profesioniștii din gimnastică au nevoie pentru a face față riscului și incertitudinii în sportul de performanță și de masă.

1.1 Despre acest curs

1.1.1 Manual de siguranță

Punctele și conceptele cheie din Manualul de Management al Riscului în Gimnastică sunt abordate pe parcursul acestui curs.

Atenție!

Prin acest manual, Federația Română de Gimnastică urmărește să ofere sugestii cluburilor de gimnastică și profesioniștilor din gimnastică cu privire la cele mai bune practici în domeniul siguranței și al managementului riscurilor. Cu toate acestea, Federația Română de Gimnastică nu are autoritatea sau resursele necesare pentru a aplica politici și practici în cluburile de gimnastică sau pentru a angaja sau instrui angajații cluburilor. Prin urmare, responsabilitatea pentru managementul riscului revine cluburilor locale de gimnastică și profesioniștilor din gimnastică. De asemenea, niciun manual nu ar putea anticipa toate situațiile de urgență care apar și niciun manual nu ar putea oferi îndrumări specifice într-o anumită situație, deoarece faptele vor varia de la o situație la alta. Prin urmare, acest manual oferă doar orientări generale. În consecință, atunci când vă dezvoltați propriul plan de gestionare a riscurilor sau vă confrunțați cu o anumită situație, Federația Română de Gimnastică vă îndeamnă să solicitați sfatul propriilor profesioniști - consilieri juridici, financiari, profesioniști din domeniul medical etc. De asemenea, vă rugăm să rețineți că acest manual nu oferă consultanță juridică.

1.1.2 Informații despre curs

Informații despre curs

- Cursul va dura aproximativ patru până la cinci ore pentru a fi finalizat.
- Puteți să vă opriți și să începeți ori de câte ori doriți.
- Participanții trebuie să viziteze fiecare pagină pentru a finaliza cursul și pentru a activa examenul final.
- Certificarea se obține prin promovarea examenului final cu un scor de 75% sau mai bine. În timpul înscrierii sunt permise maximum două încercări de examen.
- Aveți la dispoziție 30 de zile de la data înregistrării pentru a finaliza acest curs online.

Curs de navigare

Conținutul fiecărui capitol trebuie vizualizat și completat în ordine. Este important să revizuiți complet materialul din fiecare lecție.

Fiecare capitol se încheie cu un test, iar un scor de trecere de 80% este necesar pentru a finaliza capitolul și a continua cursul.

1.1.3 Afirmarea cursului

Vă rugăm să consultați regulile de finalizare a cursului prezentate aici. Bifând fiecare casetă și completând această secțiune, sunteți de acord să respectați regulile menționate pe tot parcursul cursului și examenului.

- Trebuie să participați pe deplin la acest curs prin revizuirea tuturor materialelor de curs și promovarea tuturor auto-testelor.
- Vă încurajăm să discutați conceptele din acest curs cu alți colegi, dar examenul final îl veți susține în mod independent.
- Este responsabilitatea dumneavoastră să citiți TOATE instrucțiunile privind examenul final furnizate în această secțiune și la sfârșitul cursului.
- Trebuie să vizualizați toate materialele ÎNAINTE de a încerca examenul final. Dacă nu promovați testul în termen de două încercări, va trebui să vă reînregistrați și să plătiți cursul.

1.2 Introducere

1.2.1 De ce certificarea?

Intoarceți fiecare card pentru a dezvălui de ce certificarea pentru siguranța și managementul riscurilor este importantă.

Ajută pentru pregătirea viitorului →

Viitorul este incert. Cel mai bun mod de a face față incertitudinii este să fii pregătit. Certificarea de siguranță ajută profesionistul de gimnastică să fie mai vigilent și să prevadă potențiale probleme.

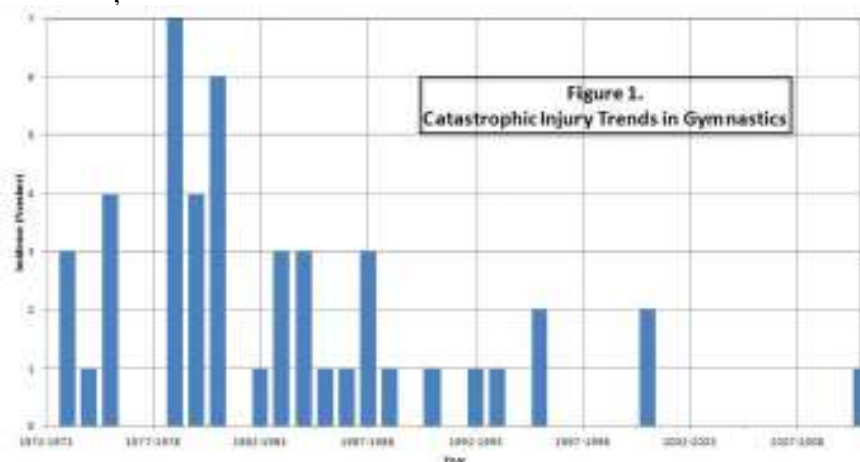
Sporește profesionalismul →

Profesionalismul implică mai mult decât expertiză și plată pentru servicii. Aceasta implică revizuiți periodice de către colegi, dovada expertizei prin acreditări sancționate și dedicarea constantă pentru îmbunătățirea abilităților și cunoștințelor.

Crește gradul de conștientizare al siguranței →

Certificarea siguranței este o metoda de educare a profesionistilor din gimnastică cu privire la problemele de siguranță și probabilitatea accidentarilor.

Prin revizuirea graficului accidentărilor severe, observăm că leziunile grave în gimnastică par să fi scăzut de la introducerea certificării de siguranță în jurul anului 1985. Prin urmare, certificarea este utilă și ar trebui continuată.



acestea. Instruirea facuta în mod corespunzător si grija pentru sportivi în aceste activități, sunt esentiale pentru reusita generala. Instruirea corectă include, de asemenea, revizuirea continuă a practicilor de siguranță, cum ar fi exercițiile de cădere și aterizare, repetarea elementelor fundamentale, demonstrații ale tehnicii corecte și timp de repetiție si aprofundare.

- **Oferiți un mediu sigur**

Instalațiile si atelierele de lucru ar trebui să fie sigure și lipsite de pericole. Stabiliți un plan pentru inspecții și întreținere periodica a aparaturii metodice si tehnice din sala de antrenament. Considerentele pot include, de asemenea, temperatura aerului, umiditatea, lumina din sala de antrenament, sau alți factori care ar necesita considerații speciale.

- **Asigurarea unei aparaturi metodice si tehnice adecvate**

Aparatura medodica si tehnica trebuie inspectata înainte de fiecare utilizare. Asigurați-vă că acestea sunt ancorate bine, saltelele sunt așezate corespunzător și nu există obstacole. Evitați modificarea acestora și utilizarea lor pentru alte activități sau in alte scopuri decât cele desemnate.

- **Educație continua**

Profesioniștii din gimnastică ar trebui să educe continuu sportivii și ceilalți participanți cu privire la conduita adecvata in sala de gimnastica. Instruirea trebuie făcută în mod constant, prin toate mijloacele accesibile.

- **Acordarea primului ajutor in situație de urgenta**

Profesioniștii din gimnastică se presupune ca pot acorda primul ajutor în cazul în care apare o accidentare. Acordarea primului ajutor, a procedurilor de gestionare a accidentarilor și a modului de punere în aplicare a planului de acțiune de urgență sunt extrem de importante.

- **Rămâneți informat**

Actualizarea regulată a cunoștințelor despre de gimnastică, elemente, tehnica de predare, acordarea asistentei si ajutorului, progresele și exercițiile de îndemânare, schimbările de regulament, rațiuni de siguranță, normele de sănătate, printre altele, sunt esențiale pentru profesioniștii din gimnastică.

- **Cunoașterea gimnastior si grupa lor de vârstă**

Profesioniștii din gimnastică ar trebui să ia în considerare o varietate de factori cum ar fi vârsta, înălțimea, maturitatea, nivelul de performanta, experiența și starea emoțională, pentru a determina ce abilități, exerciții și activități de predare sunt potrivite pentru sportivi, nivelul și intensitatea de lucru. Alte informații includ pe langa numele sportivilor, starea lor medicala și perioada de când practica gimnastica.

- Evidența

Țineți evidența a ceea ce se întâmplă în programul de antrenament și la evenimente. Aceste ar trebui să includă planuri scrise de antrenament/instruire, planuri de intervenție de urgență, rapoarte ale incidentelor, rapoarte de progres, liste de verificare a inspecțiilor, dosare ale sportivilor cu informații de contact și medicale, derogări, comunicate, alte note și formulare.

1.3 Capitolul 1 Quiz - Introducere

Testați-vă cunoștințele completând un scurt test. După ce ați terminat testul, puteți trece la capitolul următor.

1. Care dintre următorii angajați ar trebui să fie educați în domeniul managementului riscului?
 - Manageri și personalul administrativ
 - Toți acești angajați
 - Instructori și antrenori care lucrează mai mult de două ore pe săptămână
 - Personalul de curățenie.
2. De ce profesioniștii din gimnastică au nevoie de certificarea siguranței?
 - Creșterea gradul de conștientizare cu privire la siguranță și asistență în prevenirea accidentarilor.
 - Diagnosticarea și tratarea leziunilor.
 - Pentru a putea antrena grupele de avansate și performante.
 - Pentru completarea cunoștințelor generale din Gimnastica.
3. Care dintre următoarele NU este unul dintre pașii de bază pentru profesionistul de gimnastică în pregătirea pentru performanță?
 - Cunoașterea sportivilor.
 - Acordarea primului ajutor.
 - Informarea/ Educarea continuă
 - Cunoștințe detaliate despre polița de asigurare a sălii de sport
4. Practicile de siguranță, cum ar fi participarea la educația continuă și furnizarea de aparatură adecvată, fac parte dintr-un program de gimnastică bine gestionat, precum și calitățile unui bun profesionist în gimnastică.
 - Adevărat
 - Fals

5. Care din următoarele NU este unul dintre scopurile certificării de siguranță și management al riscurilor?
- Creșterea gradului de conștientizare cu privire la problemele de siguranță
 - Predarea elementelor specifice din gimnastică
 - Pregătirea pentru viitor
 - Sporirea profesionalismul

Rezultatul trebuie să fie peste 80% (4/5 întrebări corecte)

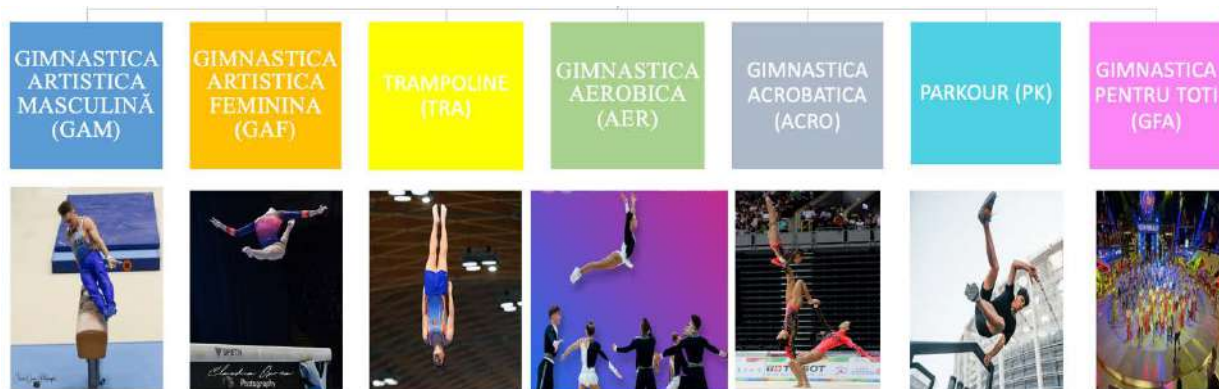
- Opțiune pentru repetarea testului
- Continuă către următorul capitol

2. Managementul riscului și modelul de management al riscurilor

2.1 Despre managementul riscului

2.1.1 Introducere

Șapte discipline sub umbrela gimnasticii:



Activitățile din sala de gimnastica s-au extins considerabil prin completarea cu ramuri ale gimnasticii precum, gimnastica recreativa (Gym for all), programe de fitness, grupe de copii preșcolari, (mini gym).

Datorita varietatii de sporturi derivate din gimnastica, si a schimbărilor continue din acest sport, educația pentru siguranța practicantilor, impune înglobarea tuturor aspectelor relevante, menținând un proces standardizat de certificare.

Siguranța în sport (*safeguarding*) se referă la acțiunile și măsurile luate pentru a proteja persoanele vulnerabile, cum ar fi copiii, de abuz, neglijență sau alte forme de rău. Acest lucru poate include prevenirea situațiilor de risc, identificarea și raportarea problemelor, precum și intervenții pentru a proteja sportivii și a le oferi sprijinul necesar.

Datorită gamei largi de ramuri din gimnastică și a schimbărilor continue din cadrul sportului, natura educației pentru siguranță trebuie să cuprindă toate aspectele, menținând în același timp un proces standardizat de certificare.

Safeguardingul

În traducere siguranța în sport este definită ca responsabilitatea organizației de a se asigura că sportul este o experiență sigură, pozitivă și care aduce bucurie tuturor copiilor și că toți copiii sunt protejați și feriți de a trăi experiențe abuzive sau cu potențial vătămător și/sau daunător atunci când sunt implicați în activități sportive, în funcție de capacitatea lor fizică și mentală și la orice nivel de implicare (performanță, sport de masă, mediu recreativ)

O abordare practică pentru a răspunde nevoilor educației în materie de siguranță este gestionarea riscurilor

Ce este riscul?

În scopul acestui curs, **riscul** este definit ca orice implica pericol, posibil pericol, posibilă vătămare. Gimnastica este o activitate care prezintă riscuri inerente, iar profesioniștii din gimnastică ar trebui să gestioneze riscul prin educație de siguranță și prevenție.

Gândiți-vă la risc în termeni de:

- Ce lucruri se pot întâmpla?
- Care este probabilitatea ca acestea să se întâmple?
- Care este consecința dacă se întâmplă?

Două domenii de bază ale riscului:

- Accidentari
- Procese (acțiune în instanță)

2.1.2 Managementul riscului

Managementul riscului este o metoda de identificare a riscurilor, de dezvoltare si implementare a unor programe de protecție împotriva acestor riscuri. Managementul riscului înseamnă a face tot posibilul pentru a preveni producerea unei accidentari.

Este un proces, nu un rezultat.

Managementul riscului in gimnastică urmărește să informeze, să educe și să motiveze profesioniștii din domeniu, să înțeleagă și să controleze riscul.



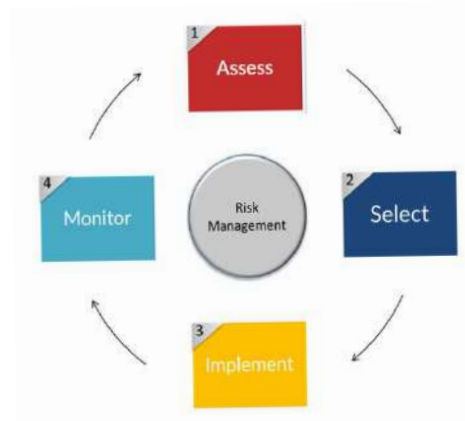
In general se considera ca siguranța în sala de gimnastică, înseamnă **predarea corecta a elementelor de gimnastica, spotting-ul, asistenta si ajutorul** in execuția elementelor si **folosirea** aparaturii metodice si tehnice, a instalațiilor din sala de gimnastica in mod corespunzător, corect. Acestea sunt responsabilități importante, dar asigurarea unui mediu sigur in gimnastică implică mult mai mult de atat. Domeniul de aplicare al gestionării riscurilor include aspectele deja menționate, precum:

- inspecțiile și întreținerea instalațiilor/aparaturii tehnice si metodice.
- supervizarea sportivilor
- planificarea și organizarea grupei
- evaluarea programului
- educația continuă
- pregătirea sportivilor
- primul ajutor
- caietul antrenorului
- catalogul grupei
- considerații juridice

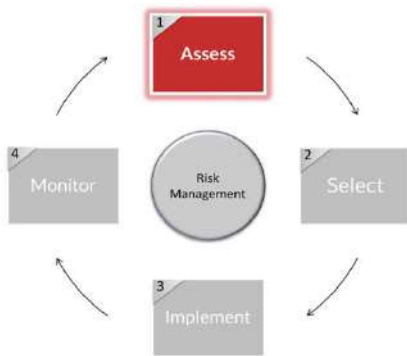
2.2 Model de management al riscului

2.2.1 Model de management al riscului

Managementul riscului este un proces, nu un rezultat. Prin folosirea unui model, ca cel prezent, profesioniștii din domeniul gimnasticii pot evalua in mod continuu procesul de management al riscurilor, evaluând riscurile, selectând și implementând planuri de prevenție și monitorizând rezultatele. Pe tot parcursul cursului, informațiile vor fi furnizate pentru a vă ajuta la evaluarea riscurilor, precum și a celorlalte etape ale procesului.



2.2.2 Pasul 1: Evaluare



- 1. Identificare** - Analizati atent la toate aspectele programului de pregătire.
- 2. Analizați** - Colectați și procesați date pentru a estima probabilitatea, gravitatea și frecvența unei accidentati sau a unui incident.
- 3. Prioritizați** – Pentru a fi eficient în gestionarea programului, trebuie să prioritizați sarcinile și activitățile în funcție de importanța lor și să le organizați într-un mod care să permită utilizarea eficientă a resurselor.

Puneți întrebări de genul...

1. Ce lucruri se pot întâmpla?
2. Care este probabilitatea ca acestea să se întâmple?
3. Care sunt consecințele dacă se întâmplă?

Ar trebui utilizată o perspectivă largă, specifică clubului, astfel încât toate riscurile potențiale să poată fi abordate în această etapă. Comunicarea și contribuția personalului, părinților, sportivilor sunt, de asemenea, extrem de utile.

Within a gymnastics program, risk may exist in various areas or categories, including:



Personalul

Personalul

include club, de

unitate, administrativ, instructori, antrenori, personal de medicină sportivă, personal TSA (tehnic, sanitar, alimentar) și altele.



clubului de gimnastică presedintele de director, manager program sau personal

Sarcinile personalului, trebuiesc conturate astfel incat sa un depaseasca in vre-un fel competentele. Schimbarea atributiilor personalului in domenii ce nu tin de pregatirea lor, atrage potentiale probleme.

Sarcinile personalului ar trebui să asigure faptul că specialistul, este pe deplin capabil să îndeplinească toate cerințele previzibile ale misiunii. Alocarea unui membru al personalului într-o zonă cu care nu este familiarizat poate cauza probleme.

- **Cluburile ar trebui să ia în considerare:**

- numărul de angajați necesar pentru a opera în condiții de siguranță
- planuri și politici de angajare
- reglementări aplicabile

- **Atribuțiile angajaților ar trebui să țină cont de:**

- profesor/instructor/antrenor : sportivi raportați la numărul de adulți profesioniști
- domenii și niveluri de expertiză- pregătire de specialitate
- Rol supervizor- asigurarea conformității cu politici și proceduri

- **Membrii personalului ar trebui:**

- să fie competenți
- să aibă certificări la zi (curente)
- să primească "undă verde" Cazier- Certificat de integritate comportamentală
- să respecte legile și regulamentele de ordine interioară
- să cunoască ariile lor de responsabilitate
- să participe la educația continuă

Politici și proceduri

Este important de menționat că o parte a etapei de evaluare ar trebui să includă analizarea politicilor și procedurilor existente ale clubului de gimnastică.

- Funcționează eficient?
- Se adresează tuturor nevoilor din cadrul programului?
- Sunt aceste reguli respectate de tot personalul și participanții?

Profesioniștii din domeniul gimnasticii ar trebui să predea și să consolideze în mod constant politicile și procedurile de siguranță (*safeguarding*). Administratorii, profesorii, instructorii, antrenorii, arbitrii și directorii ar trebui să facă tot ce le stă în putință pentru a se asigura că regulile de siguranță sunt respectate.

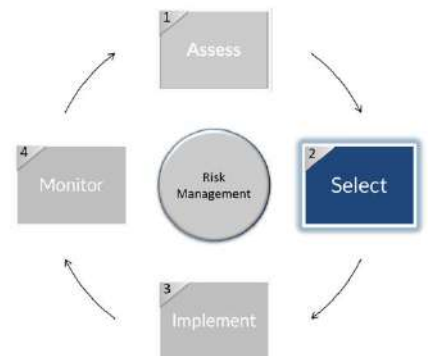
Cultura organizațională

Programele de gimnastică ar trebui să aibă o cultură sau o filozofie dominantă care să reflecte obiectivul principal al gimnasticii, care este predarea și efectuarea gimnasticii. Abordarea agresivă ar trebui evitată. Dacă scopul unui program de gimnastică se transformă în deviza de a "câștiga cu orice preț", "lasă ca merge și așa" sau "trage chiar dacă doare", atunci este posibil și chiar probabil să crească riscul producerii unui accident.

Federația Română de Gimnastică a încercat să cultive tipul de "mentalitate" care ar trebui să fie prezent în setarea gimnasticii prin politicile de mai jos. Profesioniștii din gimnastică ar trebui să fie familiarizați cu ambele resurse.

2.2.3 Pasul 2: Selectia

1. **Cercetare** pentru o mai bună înțelegere a metodelor de management și control.
2. **Determinarea** – tehnicile de control cele mai potrivite pentru fiecare risc.



Tehnicile de gestionare a riscurilor și de control includ:

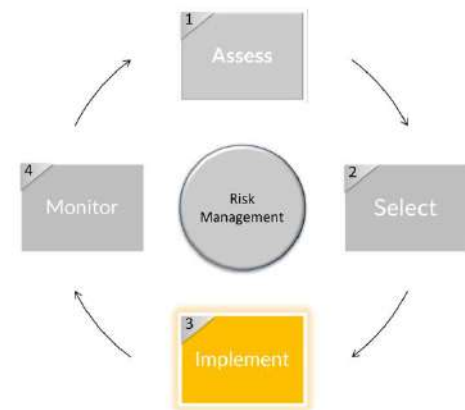
- elaborarea politicilor și a procedurilor
- educarea personalului
- planuri de acțiune în cazurile de urgență
- supervizare
- înlăturarea sau eliminarea pericolelor
- transferul riscurilor (de exemplu, asigurări, forme juridice)
 - Transferul de risc poate implica acoperirea asigurării, formele juridice și/sau alte tehnici. Mai ales când vine vorba de transferul de risc, este înțelept să solicitați îndrumări speciale de la profesioniști, cum ar fi un consilier juridic și un agent de asigurări.

De-a lungul manualului, sunt furnizate informații și recomandări pentru a ajuta cluburile/ unitatile sportive să planifice și să dezvolte tehnici de control al riscurilor.

2.2.4 Pasul 3: Punerea în aplicare

Implementarea presupune aplicarea metodelor de gestionare și control selectate în faza anterioară. În plus, punerea în aplicare a planului de siguranță ar trebui să fie executată, monitorizată și consemnata, în continuare, analizată pe etape ale procesului.

- Includeți planuri scrise și fișe de evaluare
- Simulare înainte de începerea efectivă a activității
- Dezvoltarea și comunicarea planului
- Urmărirea planificării
- Exersarea, monitorizarea și consemnarea planului
- Implicarea echipei de safeguarding



Planuri scrise

Planurile de siguranță ar trebui să fie **concepute** și **distribuite** ulterior, întregului personal și sportivilor. Deși discuțiile și dezbaterile sunt importante, amintirile se estompează, interpretările pot fi subiective, este posibil ca exprimările să nu fie consecvente și este posibil ca toate persoanele vizate să nu fie prezente la discuții. Planurile scrise sunt, prin urmare, foarte utile.

Revizuirea constantă, educația și consolidarea politicilor scrise sunt, de asemenea, necesare. Pe măsură ce metodele și tehnologiile de comunicare continuă să evolueze, comunicarea în materie de siguranță poate profita de aceste forme de comunicare, cum ar fi video, programe pe calculator, prezentări, site-uri web și alte mijloace media.

Echipe de safeguarding (protecția și siguranța copilului)

O metodă de stabilire și implementare a planurilor de siguranță implică formarea unei echipe de siguranță. La cel mai general nivel, toți cei implicați în gimnastică, inclusiv practicanții, ar trebui să aprecieze că au un rol important de jucat în menținerea siguranței în sala de gimnastică. Cu toate acestea, unele programe și evenimente din gimnastică pot beneficia de o echipă specială de safeguarding.

- Administratorii
- Profesori specialiști
- Instructori
- Antrenori
- Sportivi
- Arbitri
- Părinți
- Preparatorii fizici
- Kinetoterapeuți
- Medici
- Alți profesioniști din domeniul sănătății

Echipa de safeguarding ar trebui să aibă cunoștințe despre activitățile, nevoile de siguranță, accidentările potențiale și existente, desfășurarea programului de gimnastică și, cel mai important, să contribuie la creșterea gradului de conștientizare al siguranței.

Comunicare

O echipă de safeguarding este insuficientă în lipsa unei comunicări extinse, adesea deschisă în ceea ce privește activitățile și nevoile programului de gimnastică. Siguranța are multiple fațete și nicio persoană nu e capabilă să cunoască toate zonele de siguranță la fel de bine. Prin urmare, comunicarea și schimbul de informații între membrii echipei de siguranță sunt esențiale.

Ca și în cazul comunicării între membrii echipei de safeguarding, comunicarea și educația cu părinții și publicul sunt importante. Părinții și alte persoane semnificative ar trebui să fie tratate ca parteneri cu profesioniștii și administratorii în procesul de educație pentru siguranța gimnasticii.

Comunicările echipei de safeguarding ar trebui să includă:

- cele mai recente informații privind riscurile posibile
- măsuri de siguranță
- tehnici de reabilitare
- informații referitoare la accidentări specifice în gimnastică
- instrucțiuni de utilizare a aparatelor din sala de gimnastică.

Părinții și publicul ar trebui să fie informați cu privire la:

- scopul și obiectivele programului de gimnastică
- riscurile inerente și motivele normelor de siguranță
- informații de bază privind identificarea, prevenirea și îngrijirea vătămărilor corporale

Desfășurarea antrenamentelor

Desfășurarea antrenamentelor într-o manieră care previne și răspunde rapid în cazul unor potențialele vătămări, este esențială. Antrenamentul are întotdeauna un scop, include anumite instrucțiuni, repetare și perfecționare. Procedurile de safeguarding necesită ca antrenamentul tuturor participanților implicați să fie eficient. Instruirea periodică, inclusiv exersarea a procedurilor de răspuns în caz de urgență, este imperativă pentru un plan de gestionare a riscurilor de succes. Persoanele responsabile de instalații, aparate și echipamente ar trebui să fie instruite și să desfășoare aceste inspecții în mod periodic.

Respectarea procedurilor ajută la:

- identificarea oricăror lacune din cadrul planul de antrenament
- da tuturor o șansă de a fi implicat
- să se asigure că, în cazul în care are loc un incident, se iau măsurile corespunzătoare
- să se asigure că tot personalul și participanții sunt conștienți de conținutul procedurilor.

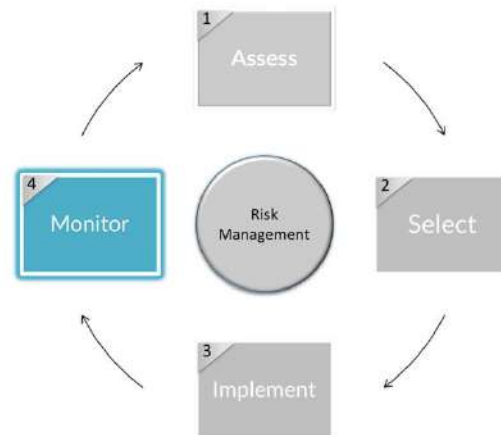


2.2.5 Pasul 4: Monitorizarea

A patra fază a procesului de gestionare a riscurilor este monitorizarea.

- Adunarea rezultatelor
- Examinarea rezultatelor
- Efectuați ajustări și îmbunătățiri

Rețineți că faza de monitorizare nu este punctul culminant al procesului. Managementul riscului este un proces continuu. Prin monitorizare, pot fi identificate și alte zone de risc; este posibil ca procesul de observare să necesite ajustare pentru a satisface modificările din program, sau pot apărea alți factori.



Activitățile noi din cadrul salii de gimnastică ar trebui abordate folosind modelul de management al riscului. Actualizările politicilor sau planurilor ar trebui să fie puse în aplicare și comunicate așa cum s-a făcut în prima etapă. Lăsați procesul să continue.

Evaluarea include:

- feedback de la evaluări, echipa de safeguarding și altele
- Analiza în perioada de pregătire, în perioada competițională, sau "în afara sezonului competițional"
- Evaluarea în urma unor evenimente speciale (de exemplu, demonstrații, spectacole, tabere)

Menținerea înregistrărilor

Menținerea planurilor scrise și a înregistrărilor programelor este foarte utilă în gestionarea riscurilor.

Adaptabilitate

Abordările de gestionare a riscurilor necesită schimbări, actualizări și modificări continue. Continuați să revizuiți și să îmbunătățiți planurile cand este necesar.

2.3 Capitolul 2 Quiz - Managementul riscului

Testați-vă cunoștințele completând un scurt test. După ce ați terminat testul, puteți trece la capitolul următor.

1. Cine ar trebui inclus ca parte a "echipei de siguranță"?
 - Doar presedintii/ directorii cluburilor
 - Antrenori și sportivi
 - Doar antrenori și instructori
 - Presedintii/Directorii de cluburi, profesori, antrenori și instructori, arbitri, sportivi și părinți

Notă : Toți cei implicați în gimnastică, inclusiv practicanții, au un rol important de jucat în menținerea activității de gimnastică cât mai sigură posibil.

2. Etapa de selecție presupune elaborarea planului de gestionare a riscurilor.
 - Adevărat
 - Fals
3. Examinarea continuă a rezultatelor planului și efectuarea ajustărilor după cum este necesar face parte din ce fază a procesului de gestionare a riscurilor?
 - Evaluare
 - Implementarea
 - Monitorizare
 - Selecție
4. Evaluarea unei planificări de gimnastică pentru riscuri include care dintre următoarele aspecte?
 - Prioritizarea riscurilor.
 - Toate aceste aspecte sunt implicate în evaluare
 - Identificarea riscurilor
 - Analiza riscurilor

5. Mentalitatea din gimnastica poate fi conceputa ca dând tonul sau caracterul unui program. Care dintre următoarele mentalități ar putea duce la un risc și un potențial mai mare de accidentare?

- Câștigă cu orice preț
- Învățarea elementelor corecte din gimnastică
- Gimnastica este distractivă
- Fiecare copil este o stea

Rezultatul trebuie să fie peste 80% (4/5 întrebări corecte)

- Opțiune pentru repetarea testului
- Continuă către următorul capitol

3. Facilități oferite

3.1 Despre facilități și managementul acestora

3.1.1 *Sala de gimnastica (spațiu util)*

Sala de gimnastica se referă la clădirea și terenul din jurul salii de gimnastică. Spațiul util este unul dintre cei mai importanți și controlabili factori în gestionarea riscurilor. Spațiul poate include:

- clădirea în sine
- zone externe salii.
- zone de sală de sport
- vestiare
- toalete
- tribune
- birouri
- zone auxiliare

Cine vizitează unitatea?

Presedintele/Directorul unui club este responsabil față de cei care participă la activități în cadrul clubului și poate răspunde și pentru cei care doar vizitează unitatea.

Profesorii, antrenorii de gimnastica ar trebui să permită accesul **doar** acelor persoane care au fost educate cu privire la utilizarea în siguranță a aparatelor și care au semnat documentația corespunzătoare, cum ar fi sportivii sau alți participanți care știu să utilizeze aparatele.

Părinții și alți invitați care vizitează sala de gimnastică, ar trebui să se limiteze la observație.

3.1.2 *Pericole*

Pericolele sunt factori de risc. Riscurile sau pericolele apar, de obicei, prin planificarea și proiectarea deficitară și/sau din gestionarea necorespunzătoare a instalațiilor și aparatelor.

Planificarea și proiectarea precară

Planificarea slabă și proiectarea deficitară pot fi rezultatul unor arhitecți care sunt nefamiliarizați cu facilitățile sportive. De asemenea, poate apărea atunci când aparatele sunt amplasate necorespunzător.

Rețineți problemele enumerate mai jos, legate de planificare și proiectare. O atenție deosebită ar trebui acordată asigurării faptului că toate configurațiile spațiului răspund nevoilor activității de gimnastică și aspectelor auxiliare ale pregătirii.

Printre exemplele de planificare și proiectare deficitară se numără:

- zone de siguranță inadecvate în jurul aparatelor și al zonelor de lucru
- lipsa unui spațiu de depozitare adecvat
- materiale de construcție necorespunzătoare sau improvizate
- pereți structurali din sticlă în apropierea zonelor de lucru
- oglinzi neasigurate (ancorare în pereți nestructurali)
- spaliere și alte instalații necorespunzător ancorate
- prize și instalații electrice amplasate lângă surse de apă



Slaba gestionare a facilităților

Problemele de siguranță cauzate de gestionarea necorespunzătoare a instalațiilor, în special întreținerea necorespunzătoare, sunt estimate ca fiind plângerea numărul unu în litigiile privind accidentările cauzate de instalații.

Printre exemplele de gestionare defectuoasă a instalațiilor / aparaturii se numără:

- sticlă spartă
- apă pe podea
- aparatura care blochează o cale de acces
- o ușă de evacuare blocată
- trotuare alunecoase din cauza gheții
- suprafețe neuniforme care pot provoca împiedicarea
- oglinzi neasigurate
- Spaliere montate în pereți nestructurali

3.1.3 Măsuri de siguranță

Identificarea pericolelor și luarea măsurilor de siguranță sunt obiectivele majore ale gestionării riscurilor

- Sălile ar trebui inspectate pentru pericole în fiecare zi, înainte de începerea activităților.
- Aparatele și echipamentele trebuie inspectate de instructor sau antrenor înainte de fiecare utilizare.

Există două direcții de acțiune atunci când este identificat un pericol

1. Eliminați pericolul (cel mai de dorit)

(de exemplu, înlocuiți sticla spartă, lemnul sau alte materiale de construcție deteriorate; fixați o sursă de scurgere de apă și uscați podeaua)

2. Eliminați expunerea la pericol (de obicei măsură temporară)

(de exemplu, plasarea unui semn "nu utilizați" pe o ușă deteriorată)

Urmați modelul de management al riscului în timp ce aruncați o privire atentă asupra gestionării riscului în și în jurul salii de gimnastică.

- **Evaluati** riscurile în mod sistematic
 - identificarea riscurilor potențiale pe care le poate prezenta sala de gimnastica
 - Listarea și prioritizarea pericolelor identificate
- **Planificarea** inspecțiilor periodice
 - elaborarea listelor de verificare a inspecțiilor
 - ce și când să inspecțiați, cât de des, de către cine, proceduri de reparație
- **Punerea în aplicare** a măsurilor preventive
 - în mod ideal, întrețineți / reparați ceva înainte de a se rupe
 - includ curățarea, dezinfectarea, gresarea mecanismelor, testarea, înlocuirea indicatoarelor
- **Monitorizarea** controalelor riscurilor în sala de gimnastica.



3.1.4 Educație și reguli de siguranță

În plus față de cele patru etape ale procesului de gestionare a riscurilor, gestionarea cu succes a riscurilor în cadrul clubului ar trebui să includă educarea continuă a personalului și a sportivilor și punerea în aplicare a normelor de siguranță legate în mod specific de sala de gimnastica.

Personal & Participant la Educație:

- Fiți conștienți de caracteristicile unice și de pericolele potențiale.
- Ajutați la identificarea pericolelor care pot apărea și comunicați-le superiorului.

Regulile de siguranță includ:

- stabilirea normelor privind antrenamentul în condiții de siguranță în sala de gimnastica
- comunicarea acestor norme către personal și sportivi– prin educație și semnalizare
- punerea în aplicare a normelor stabilite.

3.1.5 Evenimente în sala de gimnastica

Gimnastica implică în mod obișnuit competiții, cantonamente și alte evenimente care au loc fie în unitatea dvs., fie în spații departe de "casă". Responsabilitatea pe care o avem pentru siguranță nu se schimbă atunci când activitățile își schimbă locația.

Atunci când găzduiți diferite evenimente în unitatea dvs., aparatele pot fi mutate, pot fi instalate spații de vizionare pentru spectatori, cum ar fi băncile de gimnastica, tribune modulare, scaune, iar riscurile bine cunoscute de cei care folosesc sala, pot fi total necunoscute vizitatorilor. Măsuri de precauție suplimentare sunt necesare pentru evaluarea, planificarea și punerea în aplicare a normelor de siguranță specifice acestor evenimente.

Pentru organizarea unui eveniment public, preocupările pentru măsurile de siguranță implementate în orice unitate de pregătire a sportivilor, sunt similare, cu unele excepții importante, menționate mai jos.

Organizarea evenimentelor ar trebui să ia în considerare următoarele:

- specificitatea spațiului unde se pregătește competiția.
- permise locale de utilizare specială și autorizații locale
- vânzarea билетelor și accesul în sala de competiție
- cazarea și protecția sportivilor
- zonele de protocol
- planuri de evacuare, intervenție în situații de risc
- managementul locației- construcții, electrice, întrețineri și semnalizare
- concesiuni - licențe și taxe
- servicii de suport - sănătate și siguranță, comunicații, controlul traficului, transport și parcare
- gestionarea fondurilor

3.2 Capitolul 3 Quiz - Facilitați

Testați-vă cunoștințele completând un scurt test. După ce ați terminat testul, puteți trece la capitolul următor.

1. Atunci când se identifică un pericol, ce măsuri ar trebui luate?
 - Plânge-te unui coleg de club.
 - Eliminarea pericolului sau a expunerii la pericol
 - Ignoră pericolul
 - Niciuna dintre acestea
2. Întreg personalul ar trebui să contribuie la identificarea pericolelor care pot apărea și să le comunice cu supraveghetorul corespunzător.
 - Adevărat
 - Fals
3. Care este unul dintre cei mai importanți și controlabili factori în gestionarea riscurilor?
 - Acțiunile în instanță
 - Facilități oferite
 - Notele arbitrilor
 - Înscrierea în organizația sportivă.
4. Care dintre următoarele este considerată parte a Clubului/Organizației sportive?
 - Birouri
 - Spațiile exterioare adiacente salii
 - Toate acestea sunt considerate ca făcând parte din Club/Organizația sportivă
 - Sala de gimnastică
5. Cui ar trebui să i se permită să utilizeze aparatele din sala de gimnastică?
 - Profesorii și sportivi cu experiență
 - Oricine are acces în incinta salii.
 - Doar participanții care au fost educați cu privire la utilizarea în siguranță a aparatului/echipamentului și care au (împreună cu părinții) documentația corespunzătoare.
 - Frații sportivilor înregistrați care sunt potențiali practicanți.

Rezultatul trebuie să fie peste 80% (4/5 întrebări corecte)

- Opțiune pentru repetarea testului
- Continuă către următorul capitol

4. Aparatura

4.1 Conținutul capitolului

4.1.1 Aparatura

Cele mai multe accidentari în gimnastica implică sportivi ce execută elemente/mișcări pe sau cu aparate, care pot face obiectul unui proces în instanță.

Răspunderea pentru materiale se referă la considerațiile juridice speciale care se aplică aparatelor. Întreținerea și utilizarea aparatelor trebuie monitorizate și inspectate periodic.

(Există 2 cadre interactive în curs. O dată apăsat unul din ele, acesta arată o imagine.)

***Aparatele** sunt acele
elemente utilizate direct
în competiție*



***Echipamentele** se referă la tinuta
de concurs, treningul de
prezentare, tinuta oficiala, etc.*



Aparatele susțin adesea greutatea sportivului împreună cu forțe de mișcare supralimentare, deci este important să vă asigurați că acestea sunt în stare de funcționare optimă.

4.1.2 Recomandari de utilizare



Recomandările generale de utilizare pentru aparate includ utilizarea corespunzătoare, inspecțiile periodice, utilizarea supravegheată și folosirea lor în spații adecvate.

Vezi mai jos detalii despre fiecare.

Utilizare corectă

- adecvata pentru nivelul, vârstele, dimensiunile și abilitățile gimnastelor
- utilizați aparatura strict în scopul lor destinat.
- studiați și urmați manualele de instrucțiuni

Inspecții periodice

- elaborați și urmați un plan pentru inspecția periodică, întreținerea, repararea, curățarea și înlocuirea componentelor deteriorate, sau schimbarea aparaturii
- țineți evidențe cu datele acestor inspecții
- țineți cont de curățenie!

Utilizare supravegheată

Nu permiteți sportivilor sau altor persoane să utilizeze aparatele fără supraveghere.



Medii diferite

Înțelegeți comportamentele mecanice ale aparatelor și echipamentelor atunci când sunt utilizate în medii diferite.



4.1.3 Standardele

În disciplinele gimnasticii, autoritățile în domeniu, cum ar fi Federația Internațională de Gimnastică (FIG), European Gymnastics (EG) oferă standarde de aparatură precum și specificații pentru competiții și evenimente.

Specificațiile în gimnastică "sunt incluse în manualul de reguli și politici" ale fiecărui program.

Reguli și politici pentru Gimnastica Artistică Feminină

Reguli și politici pentru Gimnastica Artistică Masculină

Reguli și politici pentru Trampoline

Reguli și politici pentru Gimnastica Aerobică

Reguli și politici pentru Gimnastica Acrobatică

Reguli și politici pentru Gimnastica Totă

Reguli și politici pentru Gimnastica Parkour

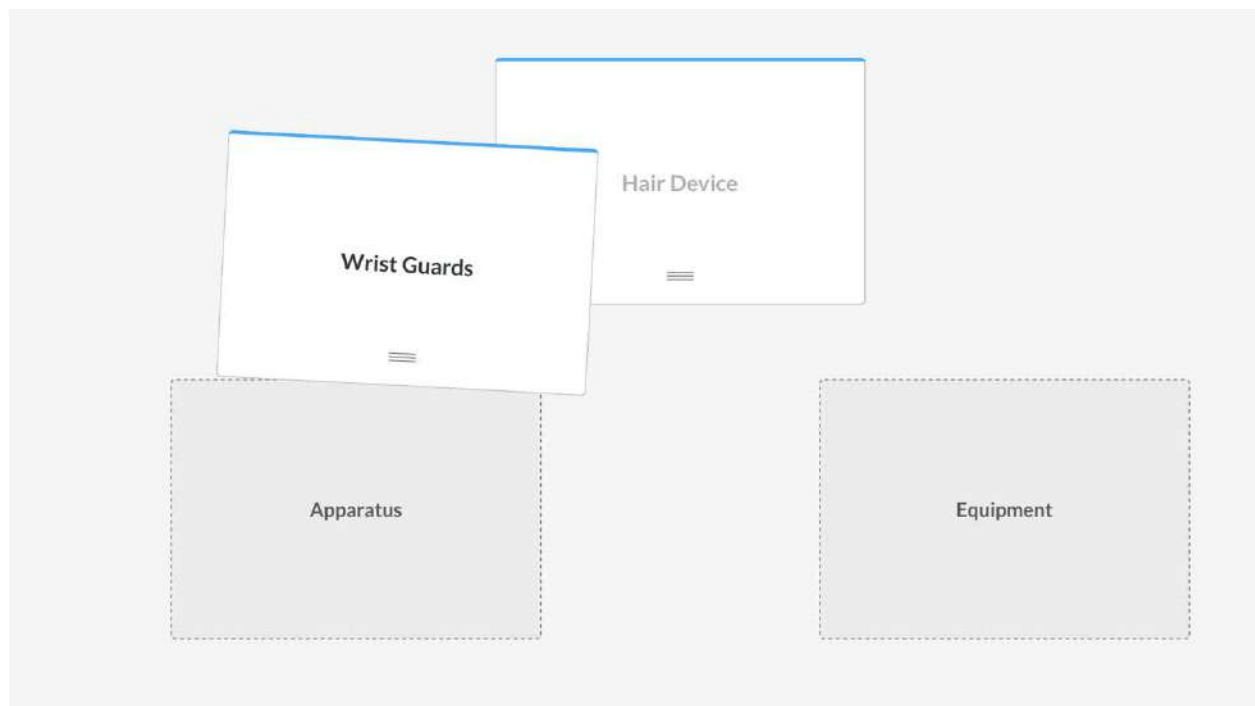
4.1.4 Echipamentul personal

Sportivii își pot folosi propriul echipament în activitatea lor în sala de gimnastică, cum ar fi palmieri, manșete, accesorii pentru păr etc. Profesorii, antrenorii și instructorii ar trebui să asiste sportivul cu echipament personal, acesta să fie potrivit și să fie utilizat în mod corespunzător.

Echipamentul personal ar trebui, de asemenea, să fie verificat în mod regulat pentru uzură și ar trebui înlocuit atunci când este necesar.

4.2 Capitolul 4 Quiz - Aparatura

4.2.1 Sortați fiecare element la categoria corectă.



4.2.2 Capitolul 4 Quiz

Testați-vă cunoștințele completând un scurt test. După ce ați terminat testul, puteți trece la capitolul următor.

1. Care este diferența dintre aparate și echipamente?
 - Aparatele sunt acele elemente utilizate direct în competiție, iar echipamentele includ articole utilizate de sportivi la concurs, la prezentarea oficială a echipei
 - Aparatele sunt piese mari pe care se lucrează.
 - Nu există nici o diferență.
 - Aparatele și echipamentele sunt același lucru.
2. Nimeni nu ar trebui să aibă voie pe aparate fără supraveghere, cu excepția:

- Gimnaștilor de nivel înalt
 - Antrenorilor și instructorilor
 - Sportivilor legitimați
 - Nimeni înseamnă "Nimeni"
3. Care dintre următorii factori ar trebui luați în considerare pentru selectarea și utilizarea corespunzătoare a aparatelor de gimnastică?
- Competențele de gimnastică, pregătirea specifică
 - Vârsta și statura sportivilor
 - Toți acești factori ar trebui luați în considerare
 - Capacitatea sportivilor.
4. Gimnastele și antrenorii ar trebui să colaboreze pentru a se asigura că, în ceea ce privește echipamentul personal (de exemplu, palmierile, incaltaminta de gimnastică, etc.). Care dintre următoarele aspecte trebuie respectate?
- Utilizare adecvată
 - Mărimea corectă
 - Toate acestea
 - Siguranța

Rezultatul trebuie să fie peste 80% (4/4 întrebări corecte)

- Opțiune pentru repetarea testului
- Continuă către următorul capitol

5. Supraveghere și instruire

Înainte de a ne imersa în acest capitol, haideți să clarificăm diferența dintre termenii instructor și antrenor:

Un **instructor** este o persoană calificată, care predă elevilor care practică gimnastică la nivel preșcolar și / sau recreativ. (Gym for all)

Un **profesor/antrenor** este o persoană calificată care instruieste, îndrumă și pregătește sportivii pentru competițiile de gimnastică.

5.1 Supravegherea

5.1.1 Ce este supravegherea?

S-a estimat că mai mult de 80% din accidentările petrecute implică o lipsă de supraveghere și/sau instruire.

Supravegherea este definită ca examinarea atentă a acțiunilor sau modului de desfășurare al unei activități și este concepută pentru prevenirea accidentelor. Nivelul minim de supraveghere impune ca toate activitățile să se desfășoare în câmpul vizual al instructorului sau antrenorului.

Gimnastica nesupravegheată nu trebuie permisă în sala de gimnastică.

5.1.2 Tipuri de supraveghere

Supravegherea poate fi ilustrată folosind un continuum. La un capăt este **supravegherea directă**, iar la celălalt capăt este **supravegherea indirectă**. Pe parcursul unei ore sau al unei sesiuni de antrenament, instructorii și antrenorii trebuie să își adapteze nivelul de supraveghere pentru a răspunde nevoilor activității. Natura activității dictează nivelul de supraveghere. Unul dintre obiectivele principale ale instruirii gimnasticii este de a permite gimnastei să atingă un nivel de autonomie la care să poată desfășura activitatea fără supraveghere directă.

Direct Supervision

more direct control

Indirect Supervision

less direct control



Supravegherea directă implică un supervisor mai angrenat, mai atent și mai implicat, presupune că instructorul sau antrenorul este în deplin control al tuturor acțiunilor care se desfășoară în acel moment.

Se execută o arie restrânsă de mișcări alese de sportiv. Instructorul sau antrenorul poate interveni fără ezitare, în execuție și în corectarea mișcărilor sau exista o întârziere mică.

Supravegherea directă implică adesea instruirea unu-la-unu, cum ar fi ajutorul și asistența în

învățarea unui nou element.

Supravegherea indirectă implică faptul că un instructor sau un antrenor este prezent, dar că acesta nu controlează toate activitățile. Supravegherea indirectă este recomandată doar atunci când sportivii au demonstrat capacitatea de a executa elementul/mișcarea la nivelul în care nu mai au nevoie de ajutorul un instructor sau un antrenor și sunt în deplină siguranță executând elementul/ mișcarea singuri.



Supravegherea indirectă poate fi utilizată pentru activități cu risc scăzut, în cazul în care implicare activă a unui supraveghetor este suficientă pentru menținerea siguranței. Sportivii sunt mai mult "pe cont propriu." Un exemplu de supraveghere indirectă este viziunea unui grup care desfășoară o activitate de încălzire.

Profesioniștii din gimnastică ar trebui:

- Sa selecteze nivelul de supraveghere în funcție de riscurile implicate, să cunoască bine nivelul de pregătire al sportivilor, să întrevadă posibile situații riscante.
- Sa știe unde să se poziționeze.
- Să utilizeze simultan atât supravegherea directă, cât și supravegherea indirectă atunci când lucrează cu mai multe gimnaste concomitent.
- Să adapteze în mod constant trecerea de la supravegherea directă la supravegherea indirectă.

(fiecare cerc va trebui bifat pentru a continua)

5.1.3 Supravegherea corespunzătoare



Nu este nevoie de "**super vedere**" pentru a supraveghea sportivii, dar necesită următorii pași de bază. O bună supraveghere previne riscurile previzibile și posibilitățile de accidentare ale unui sportiv prin utilizarea continuă a unei metode controlate, planificate de observare și ajutor.

Supravegherea corespunzătoare ar trebui

să includă:

- viziunea de ansamblu
- poziționarea pentru o privire de ansamblu cât mai completă

- identificarea posibilelor situații riscante
- cunoașterea activității
- inspectarea și înlăturarea pericolelor
- schimbul de la un aparat, stație de lucru, instalație, la un antrenor/instructor la altul
- asigurarea educației în materie de siguranță și asigurarea respectării normelor și politicilor
- supravegherea generală a programelor de antrenament
- zone de antrenament, vestiare, toalete și zonele auxiliare

5.1.4 Recomandări de supraveghere și alte considerații

Supervizare sfaturi

1. Însoțiți sportivii în timp ce efectuează schimbul la un alt antrenor / instructor sau stație de lucru. Acest lucru va ajuta la o supraveghere mai bună.
2. Poziționați-vă pentru a vedea întreaga zonă, fără a vă întoarce. Acest lucru este valabil și pentru spotting, deoarece ar trebui să puteți privi cu ușurință în sus și să vedeți ceilalți sportivi de care sunteți responsabil.
3. Poziționați sportivii astfel încât să lucreze cu fata la dvs., cu spatele la alte activități din sala de gimnastică. Această abordare ajută gimnastele să asculte antrenorul / instructorul, sa se concentreze mai bine pe activitatea proprie, și să evite interferențele.
4. Urmați politicile și procedurile scrise atunci când un antrenor / instructor trebuie să părăsească o zonă. Încercați să transferați supravegherea unui alt membru al personalului (de exemplu, pentru a ajuta la amplasarea unei stații de lucru sau pentru a merge la toaleta).

Alte considerente

- Supravegherea sportivilor

Toaletele și vestiarele necesită supravegherea de către persoane de același sex. Politicile de safeguarding dictează respectarea acestor principii. Este recomandat ca profesorii/antrenorii de același gen cu sportivii să poată accesa toaletele și vestiarele sportivilor. În aceste zone, supravegherea se va face în modalități care să asigure respectarea intimității sportivilor.

În general se vor evita situațiile în care un adult să rămână singur cu un copil, când lucrează cu copiii, trebuie să fie prezenți cel puțin doi adulți. Deoarece acest lucru nu este întotdeauna posibil, profesioniștii din gimnastică vor lucra într-un mediu deschis, în care să poată fi observați de alții, preferabil să lucreze cu grupuri de copii și nu individual, cu fiecare sportiv.

- Supravegherea înainte și după oră

Supravegherea începe atunci când sportivul ajunge în incinta complexului sportiv și nu se termină până când sportivul nu părăsește complexul sportiv / unitatea. Supravegherea este necesară atât timp cât sportivii sunt prezenți, chiar și atunci când nu au loc activități specifice gimnasticii.

Un singur membru al personalului, antrenor sau instructor nu ar trebui să fie singur cu un singur atlet - acest lucru este valabil și pentru lecții private, sportivi ai căror părinți întârzie, sau în alte situații similare.

Se vor stabili proceduri clare pentru a gestiona situațiile în care sportivul se pierde, dispare, ori un părinte/ reprezentant legal nu se prezintă pentru a-l lua copilul acasă.

- Supravegherea în situații de urgență

Tot personalul ar trebui să fie la curent cu procedurile de urgență, cum să se ocupe de o accidentare, cum să acorde primul ajutor, și cum să se ocupe de supravegherea celorlalți sportivi dacă un alt sportiv este accidentat și i se acorda primul ajutor.

- Reguli de siguranță

Supravegherea include educarea, prin explicații și demonstrații, a participanților cu privire la normele de siguranță. De exemplu, programa de gimnastică ar trebui să includă exerciții de învățare de aterizare sau rulare dintr-un element ratat, de pe aparat, revenirea într-o poziție stabilă după o dezechilibrare, astfel încât sportivii să învețe cum să aterizeze și să cadă fără a risca o accidentare.

- Alocarea sportivilor și profesorilor/antrenorilor în raporturile de lucru.

În gimnastica acrobatică, sau gimnastica de grup participanții ar trebui să fie potriviți astfel încât sportivii responsabili de susținerea și ridicarea altor sportivi, să poată îndeplini fizic sarcina. Alocarea corectă a unui antrenor / instructor și a unui atlet este, de asemenea, importantă pentru învățarea corectă. Un considerent suplimentar este o aliniere corectă a antrenorilor / instructorilor și sportivilor în ceea ce privește nivelul de calificare.

- Raportul Antrenor / Instructor -Sportivi

Numărul de sportivi aflați sub îngrijirea și îndrumarea unui instructor sau antrenor ar trebui să fie în concordanță cu:

- nivelul de experiență și capacitatea instructorului/antrenorului
- nivelul de pregătire al sportivilor
- vârsta și sexul sportivilor
- tipul de sarcini solicitate
- spațiu disponibil, tipul de echipament și alte interferențe

5.1.5 Exemplu de supraveghere

Iată un exemplu de situație în care un profesor / antrenor / instructor oferă atât supraveghere directă, cât și indirectă.

Un profesor / antrenor / instructor antrenează opt sportivi pe sol cu obiectivul principal de a executa podul. Profesorul înființează patru stații de activități și se poziționează la una dintre stații pentru a repeta elementul. Prin spotting (asistența), profesorul asigură **supravegherea directă** a sportivului care executa, ceea ce înseamnă că profesorul lucrează unu-la-unu cu elevul. Cu toate acestea, profesorul este, de asemenea, responsabil pentru supravegherea, conducerea și furnizarea de feedback celor șapte elevi de la celelalte trei stații. Aceasta este **supravegherea indirectă**.

5.2 Instruirea

5.2.1 Ce este Instruirea?

Termenul de "profesor" poate fi interschimbabil cu antrenor sau instructor, deoarece sarcina de bază a unui profesor / antrenor de gimnastică sau instructor este de a preda, ajutând astfel sportivii să învețe, să evolueze și să își depășească limitele.

Instruirea poate fi definită ca un proces de predare a cunoștințelor și deprinderilor, oferind sportivilor informațiile necesare pentru a desfășura activități fizice în siguranță. Instruirea implică predarea, (învățarea, consolidarea, perfecționarea) prin asistență și ajutor, furnizarea feedback-ului, precum și educarea conexasă care rezultă din întregul proces.

Instruirea implică:

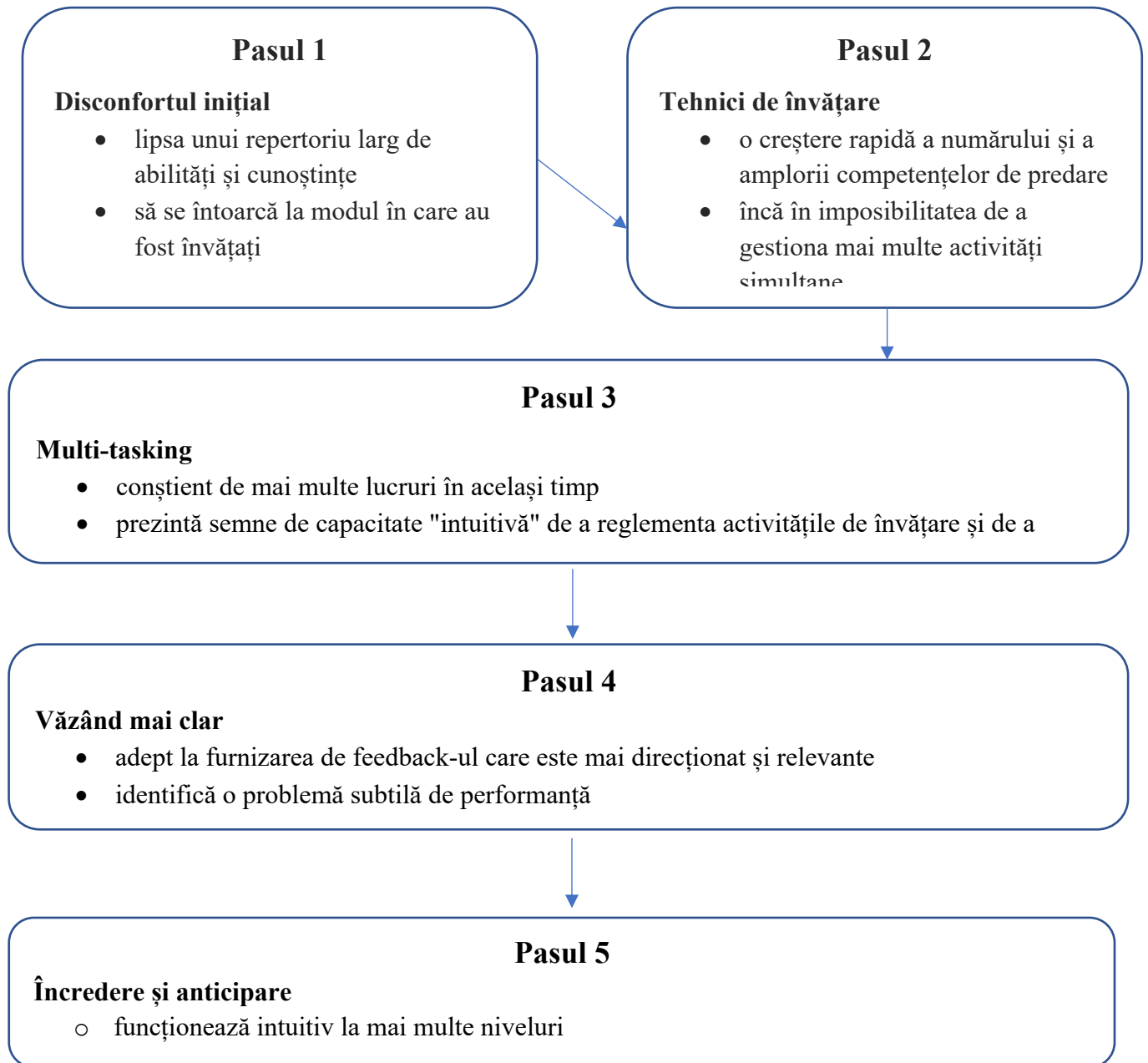
- Predarea elementelor și tehnicilor
- Spotting, asistență și ajutor
- Feedback
- Informații despre echipamente
- Prelucrarea și asigurarea respectării normelor de siguranță
- Formarea continuă în domeniul sportului și a gimnasticii.

Etapele predării

Profesorii / antrenorii și instructorii de gimnastică ar trebui să aibă responsabilități în ceea ce privește tehnicile, elementele și noțiunile pe care sportivii le învață, astfel încât acesta să fie raportat la nivelul lor de înțelegere și capacitatea lor de execuție. Dezvoltarea unui nivel superior al abilităților de predare necesită experiență, o practică îndelungată și perfecționare continuă.

Pe măsură ce antrenorii și instructorii de gimnastică învață să fie profesori buni, ei își dobândesc măiestria în cinci etape, după cum urmează :

(O serie de carduri informative apar în această secțiune)



5.2.2 Managementul grupei / orei de gimnastica

Managementul grupei se referă la procedurile și standardele care sunt folosite pentru a menține buna funcționare în incinta sălii de sport, fără incidente. Managementul adecvat al grupei/orei de gimnastica poate ajuta la prevenirea comportamentelor nedorite și a accidentarilor, deoarece sportivii sunt preocupați și concentrați pe exersarea elementelor, sau îndeplinirea sarcinilor. De asemenea, face mai plăcută și mai antrenantă activitatea!

(secțiune cu note)

Linii generale de management:

- **Asumați-vă autoritatea și fiți responsabili**
 - fiți responsabil în permanentă și asumați-vă responsabilitatea.
 - fiți activi și mențineți sportivii în activitate cât mai mult posibil.
 - cunoașteți numele fiecărui sportiv.

- **Pregătirea unui mediu sigur**
 - instalarea aparatelor / stațiilor înainte de începerea clasei / antrenamentului.
 - activități de captare a atenției
 - începeți la timp clasa / antrenamentul
 - evitați activități administrative sau conexe în timpul orei
 - evitați întreruperile și pauzele

- **Urmăriți planul de lecție**
 - începeți cu o încălzire
 - comunicați obiectivele pentru antrenament
 - oferiți feedback pozitiv și constructiv

- **Stabiliți rutine adecvate**
 - captați atenția sportivilor
 - utilizați același semn și semnale
 - predați "elementele de bază"
 - identificați limitele sportivilor
 - elaborați o procedură pentru ca sportivii să părăsească activitatea (de exemplu, pentru a merge la toaleta)
 - dezvoltați regulamente de ordine interioară ale sălii de sport
 - respectați regulile pe care le implementați

Un bun management al grupei începe cu un profesor antrenor / instructor care este bine pregătit, organizat și consecvent.

5.2.3 *Sarcini de predare*

(Serie de carduri)

- Identificarea și corectarea greșelilor

- Corecțai tehnica a elementelor
- Luați toate măsurile pentru a va asigura că sportivii învață tehnica și elementele corect
- Cunoașteți diferența dintre greșelile majore si cele nesemnificative

- Folosiți principiile didactice de învățare

- Implementați predarea competențelor într-un format progresiv. De la simplu la complex, de la cunoscut la necunoscut, de la ușor al greu.
- Repetiția permite sportivului să execute într-un mod ordonat, de la un nivel de începător la un nivel mai avansat în pașii mici, fără salturi in învățare si fără a sari etape.

- Oferiți exemple de execuție

- Demonstrație corectă.
- Oferiți ocazia de repetiție pana sportivul înțelege.
- Precizați care sunt erorile comune și cum se pot evita.
- Demonstrația poate fi făcută de antrenor / instructor sau un alt sportiv, prezentări video, simulări pe calculator etc.

- Spotting , Asistenta si ajutor

- asigura ajutorul, sprijină, susține sau să prinde sportivul în timpul execuției unui element sau serii de elemente.
- cel care oferă ajutorul să fie în măsură să ofere sprijin, apt din punct de vedere fizic si emoțional, pregătit, ca nivel de cunoștințe.

- Oferiți feedback

Feedback-ul pozitiv este o modalitate eficientă de a motiva sportivii și de a-i încuraja să aibă o atitudine pozitiva. Încercați să reformulați feedback-ul pentru a-l face mai pozitiv.

În loc de: "Nu ridica piciorul atât de sus înainte de stand pe mâini."

Încercați : "Ridica piciorul la orizontală înainte de stand pe mâini."

- asigurați o direcție a activităților.
- ajutați sportivii sa își îmbunătățească performanțele.
- felicitați sportivii pentru evoluții bune sau comportamente dezirabile.
- abordați o poziție promptă împotriva acțiunilor sau comportamentelor riscante.

- concentrați-va pe corectarea greșelilor importante, fundamentale.
- Evitati tonul critic sau ironic la adresa sportivilor

5.2.4 Instruirea în timpul creșterii

Profesioniștii din gimnastică, cei care îi învață pe copii ar trebui să fie atenți la nevoile și caracteristicile speciale ale copiilor. Copiii **nu** sunt adulți în miniatură.

Dezvoltarea fizică

Perioadele rapide de creștere sunt factorii declanșatori într-o bună măsură a cauzelor de accidentare. Intensitatea antrenamentului trebuie adaptată sau chiar redusă în timpul creșterilor rapide. În plus, pe măsură ce se dezvoltă, gimnastele se confruntă cu noi provocări de învățare și progres.

Profesioniștii din gimnastica ar trebui să folosească dezvoltarea calității forței, ca fiind unul dintre cele mai importante mijloace disponibile pentru a preveni o accidentare.

Copiii cresc în ritmuri și moduri diferite, unice, iar dezvoltarea fizică tinde să se producă pe alocuri diferențiat.

- Procesul de creștere al oaselor- osificarea desmală, la apropierea capetelor oaselor lungi în care cartilajul nu a fost încă osificat complet. Copiii în creștere tind să aibă oase cu zone mai vulnerabile la fracturi - plăcile de creștere sunt mai slabe decât oasele complet osificate.
- În plus față de schimbările fizionomice, de maturitate, apar și modificările fiziologice cuprinzând forța, rezistența musculară, rezistența cardio-respiratorie și flexibilitatea.

Dezvoltarea mentală

Performanța în gimnastică se bazează pe capacitatea sportivului de a calcula împrejurimile și de a percepe informațiile venite din mediul de lucru. Copiii își dezvoltă capacitățile de percepție și procesare a informațiilor pe măsură ce cresc și se maturizează.

Orientarea spațială este importantă pentru gimnastică. Oferirea instrucțiunilor se bazează adesea pe descrierea orientării corpului în spațiu.

Micii gimnasti trebuie să fie capabili să interpreteze corect instrucțiunile și să le transpună în mișcarea personală. Profesionalistul în gimnastică trebuie să-și adapteze instrucțiunile, exercițiile și demonstrațiile pentru a se potrivi cu capacitățile de percepție și de procesare a informațiilor ale sportivului.

5.3 Capitolul 5 Quiz – Supraveghere și instruire

1. Exista momente în care este permis ca sportivii sa fie lăsați nesupravegheați în sala de gimnastică.
 - Fals
 - Adevărat
2. Care dintre următoarele afirmații este rezultatul unui management corect al clasei / antrenamentului?
 - Reducerea riscurilor de accidentare.
 - Creșterea atractivității antrenamentului de gimnastică.
 - Reducerea deviațiilor de comportament (comportamente indezirabile).
 - Toate acestea
3. Care dintre următoarele NU este o sarcină didactica?
 - Utilizarea etapelor de învățare.
 - Furnizarea de feedback.
 - Corectarea tehnică a elementelor.
 - Să le spui povești sportivilor.
4. Numărul de sportivi aflați sub îngrijirea și îndrumarea unui instructor sau antrenor ar trebui să fie în concordanță cu care dintre următoarele considerente?
 - Nivelul de capacitate și experiență al instructorului sau antrenorului.
 - Nivelul de pregătire al sportivilor.
 - Vârsta și sexul sportivilor.
 - Toate acestea
5. Supravegherea corespunzătoare implică care dintre următoarele aspecte?
 - Supravegherea unui singur antrenament.
 - Urmărirea atentă într-o singură direcție.
 - Familiarizarea cu activitatea.
 - Permitearea sportivilor să se deplaseze în interiorul sălii, independent, respectând regulile de deplasare din sala de gimnastica.

Rezultatul trebuie să fie peste 80% (4/5 întrebări corecte)

- Opțiune pentru repetarea testului
- Continuă către următorul capitol

6. Prevenirea abuzului asupra copiilor în Gimnastică

6.1 Despre Prevenție și toleranță ZERO

6.1.1 Toleranță zero

Abuzul sportivilor din gimnastică este culpabil, inacceptabil și ilegal. Niciun club, unitate sau organizație de gimnastică nu ar trebui să tolereze abuzul, sub nicio formă. Fiecare sportiv are dreptul de a se antrena și de a concura în siguranță, indiferent dacă practica gimnastica la nivel de hobby sau reprezintă țara în întreceri internaționale.

Federația Română de Gimnastică a adoptat *Politica și procedurile de Safeguarding pentru copii în sport*, pentru a prezenta eforturile pe care le întreprinde pentru a promova un mediu sigur în gimnastică în parteneriat cu cluburile afiliate și neafiliate, părinții, gimnastele și comunitatea gimnasticii. Bunăstarea practicanților de gimnastică este o preocupare capitală.

Federația Română de Gimnastică se angajează să promoveze un mediu sigur pentru membrii săi compus din: gimnaste, profesori / antrenori / instructori, oficiali, voluntari și personalul auxiliar, în toate disciplinele gimnasticii.

Fiecare club afiliat trebuie să aibă o politică în concordanță cu Politica privind siguranța în sport a gimnasticii din România, în care să-și afirme angajamentul față beneficiarii sportului în organizația sa. Cluburile afiliate din România trebuie, de asemenea, să adopte *Politica și procedurile de Safeguarding pentru copii în sport* în România și sunt puternic încurajate să aplice politici proactive cuprinzătoare, adaptate în mod specific clubului lor.

Politica și procedurile de Safeguarding pentru copii în sport definește abaterile și comportamentul interzis, definiții ale abuzurilor emoționale, fizice, verbale și sexuale, alte abateri, precum și poziția ferma de susținere a prevenției împotriva tuturor abuzurilor. Definiții suplimentare sunt, de asemenea, incluse în *Politica și procedurile de Safeguarding pentru copii în sport*. Vă rugăm să consultați politica de mai jos pentru aceste informații.

**Nu vă bazați pe ceea ce credeți că știți despre această problemă.
Educați-vă în materie de prevenție și intervenție.**

6.1.2 Relația antrenor-sportiv

Indiferent de vârsta sau de nivelul de performanță, experiența fiecărui sportiv este modelată de un numitor comun: Profesorul / Antrenorul. Sportivii percep acești adulți ca modele și persoane cărora le pasă de ei, atât ca sportivi, cât și ca indivizi. De fapt, sportivii își văd adesea antrenorul și, în special, relația cu antrenorul lor, ca fiind cel mai important contribuitor la performanța lor.

O relație de succes profesor-sportiv este construită pe încredere. Profesorii, instructorii și antrenorii trebuie să aibă grijă să câștige încrederea sportivilor și să își folosească influența cu înțelepciune. Educați personalul, părinții să recunoască și să raporteze exploatarea acestei încrederi sau a pozitiei de încredere.

Încredere →

Încrederea este sentimentul de siguranță față de bună credință acordată cuiva.

Ex: Un sportiv are încredere că metodele antrenorului îi vor îmbunătăți performanța. Un sportiv acceptă determinarea antrenorului, deoarece el / ea are încredere în antrenor pentru a aduce echipa în cea mai bună formă pentru a reuși.

Putere de decizie

Puterea de decizie reflectă capacitatea antrenorului de a determina componenta echipei și într-un fel viitorul profesional al sportivilor.

Ex: Antrenorii decid cine face parte din echipă, ce elemente să antreneze și când se fac progrese la nivelul următor. Antrenorii au impact direct asupra aspectelor pe care le pretuiesc cel mai mult sportivii.

Încrederea și puterea de decizie apar inevitabil în sport. Capacitatea de decizie a profesorului / antrenorului, ajută întreaga echipă să crească. Cu toate acestea, pe măsură ce încrederea și puterea cresc, la fel și potențialul abuz. Dacă se face abuz de putere, sportivii sunt cel mai adesea victimele. A supune sportivii insistențelor și presiunii extreme de a performa poate avea efecte nocive asupra lor, de ordin psihologic, emoțional și fizic.

Sportivii vor fi capotați să facă efort, dezvoltându-le încrederea în sine și propria dorință de a fi mai buni.

Recunoașterea exploatarei încrederii și a puterii poate fi dificilă, acesta fiind unul dintre motivele pentru care este important să înțelegem că încrederea și puterea sunt inerente relației antrenor-atlet: trebuie să înțelegem natura și caracteristicile relației, astfel încât să poată recunoaște când un antrenor își folosește greșit încrederea și puterea.

De exemplu, profesioniștii din gimnastică ar trebui să fie atenți dacă un antrenor pare să depășească limitele – regulile sau limitele care definesc intimitatea fiecărei persoane.

- Profesorul / Antrenorul are limite adecvate în raport cu sportivii sau le ignoră, sau refuză să lase sportivii să-și stabilească propriile limite în jurul spațiului personal?
- Profesorul / Antrenorul respectă regulile organizației chiar dacă nu este întru totul de acord cu ele, sau antrenorul nu este dispus să respecte regulile, pare să creadă că regulile sunt doar pentru alte persoane?
- Profesorul / Antrenorul respectă organizația/clubul, staff-ul, sportivii și ceilalți participanți?

O relație sănătoasă profesor-sportiv pune bazele unei experiențe în gimnastică plină de satisfacții atât pentru sportiv, cât și pentru profesionist. Profesorii / Antrenorii trebuie să aibă grijă să câștige și să folosească cu înțelepciune încrederea și puterea de care se bucură în virtutea poziției lor.

Antrenorii NU ar trebui să introducă interacțiuni de natură intimă în relația antrenor-sportiv.

6.1.3 Abuzul fizic și sexual

Abuzul

Inseamna orice actiune voluntara a unei persoane care se afla intr-o relatie de responsabilitate, incredere sau autotitate fata de copil, prin care viata, dezvoltarea normala, fizica, mentala, spirituala, morala si sociala, integritatea corporala si sanatatea fizica si mentala a copilului sunt puse in pericol (conform legii 272/2004 privind protectia si promovarea drepturilor copilului, republicata, cu modificarile si completarile ulterioare)

Abuzul fizic

Abuzul fizic în sport este grav. Poate apărea atunci când intensitatea cerințelor unui profesori / antrenor depășește abilitățile / capacitățile unui sportiv. Abuzul fizic este un comportament sau o acțiune deliberată, constientă care provoacă sau aduce vătămare fizică a unui sportiv și poate fi identificat prin contact, non contact și neglijare. Abuzurile fizice pot lua multe forme, de la cele evidente la cele nu atât de evidente și includ, de obicei, elemente de abuz emoțional și aproape întotdeauna intenția de a umili.

Abuzul fizic consta în vătămarea corporală a sportivului în cadrul interacțiunii, singurara sau repetata, fiind un rezultat al unor acte intenționate care produc suferință în prezent sau viitor.

Abuzul sexual

Vă rugăm să consultați *Politica si procedurile de Safeguarding pentru copii in sport* (Anexa 1 și orice versiune ulterioară postată pe site-ul FRGimnastica.ro) pentru discutarea comportamentelor care pot fi considerate abuz sexual sau hărțuire.

Așa cum am precizat la începutul acestui capitol, există întotdeauna un dezechilibru de putere între un sportiv și un antrenor. Antrenorul are o putere considerabilă asupra sportivilor, care, dacă este folosit în mod necorespunzător, poate duce la abuzuri.

Abuzurile sexuale pot avea un efect devastator asupra atletului (sportivilor) implicat(i). De asemenea, are impact asupra întregii echipe sau a întregii organizații. Efectele abuzurilor sexuale pot varia ca severitate de la: simptome de natura fizica, prin tulburări de alimentație, modificări metabolice, insomnii, atitudine timorata, la efectele emoționale, inclusiv depresie, anxietate, vinovăție, teamă, și auto-vina. Abuzul sexual se poate întâmpla atât fetelor, cât și băieților. Dacă vi se face o relatare despre abuz, ar trebui să ascultați, să analizați, fără a judeca sau pune etichete și raportați imediat!

Abuzul sexual este definit ca un comportament sexual fără consimțământ, orice relații sexuale care implică un dezechilibru de putere, relații sexuale cu un minor, hărțuire sexuală și altele. Orice contact sexual între un antrenor și un sportiv, indiferent de vârstă, este strict interzis. Abuzurile sexuale nu se limitează la contactul sexual dintre un minor și un adult și includ orice contact sexual non-consensual între două persoane.

Este considerat abuz sexual implicare unui copil sau a unui adolescent minor dependent și imatur din punctul de vedere al dezvoltării psihosexuale în activități sexuale pe care nu sunt în măsură să le înțeleagă, care sunt nepotrivite pentru vârsta ori dezvoltarea sa, activități sexuale pe care le supotaa fiind constrans prin violența sau seducție, ori le transgresează tabuurile sociale legate de rolurile familiale, aceste activități includ, de regula, contact fizic, cu sau fără penetrare sexuală.

Abuzul emotional

Consta în expunerea repetată a sportivului la situații al cărui impact emoțional depășește capacitatea sa de integrare psihologică. Abuzul emoțional vine din partea unui adult care se află în relație de încredere, răspundere sau putere cu sportivul. În mod concret, aceste acte pot fi umiliri, verbale și nonverbale, intimidări, amenințări, terorizări, restrângeri ale libertății de acțiune, denigrări, acuzații nedrepte, discriminări, ridiculizări și alte atitudini ostile sau de respingere față de sportiv.

Neglijarea

Este definită de Legea nr. 272/2004 și se poate prezenta sub mai multe forme:

- neglijarea alimentara- orivarea de hrana, absenta mai multor alimente esentiale pentru crestere, mese neregulate, alimente nepotrivite sau administrate necorespunzator varstei copilului.
- Neglijarea vestimentara-haine nepotrivite pentru anotimp, haine prea mici, murdare, lipsa hainelor
- Neglijarea igienei- lipsa igienei corporale, mirosuri respingatoare, paraziti
- Neglijarea medicala- absenta ingrijirilor necesare, omiterea vaccinarilor, a vizitelor de control, neaplicarea tratamentelor sau pauzelor impuse in pregatire prescrise de medic, neprezentarea la programe de recuperare.
- Neglijare educaxtionala- substimulare, instabilitatea sistemului de pedepse si recompense, lipsa de urmarire a progreselor scolare
- Neglijare emotionala- lipsa atentiei, a contactelor fizice, a semnelor de afectiune, a cuvintelor de apreciere.

Cu alte cuvinte, neglijarea este privire repetata a asigurarii nevoilor de baza fizice sau psihice ale sportivului, ceea ce poate duce la ztulburarea grava a dezvoltarii fizice sau cognitive a copilului.

Aprofundare

Abaterile și abuzurile sexuale sunt adesea dificil de înțeles și puțin discutate, ceea ce poate duce la concepții greșite și prejudecăți. Nu vă bazați pe ceea ce "credeți că știți" despre această problemă extrem de grava. Aflați exact situația și luați masuri cu privire la prevenirea acestor situatii. (Anexa 1 și orice versiune ulterioară postată pe site-ul FRGimnastica.ro)

6.1.4 Preventia

Cluburile, antrenorii, părinții și sportivii pot lua măsuri care pot ajuta la prevenirea abaterilor sexuale. Majoritatea eforturilor actuale de prevenție se împart în două categorii: (1) înțelegerea, urmărirea și întreruperea tentativelor de abuz, cum ar fi *grooming-ul*; și (2) eliminarea sau diminuarea situațiilor cu factori de risc. În cazul în care o persoană suspectează un abuz, aceasta trebuie să ia măsuri pentru a interveni și a raporta in cel mai scurt timp.

Categoriile de prevenție:

- înțelegerea, urmărirea și întreruperea tacticilor de pradă
- eliminarea sau minimizarea oportunităților de abuz

Întreruperea tacticilor de pradă

Abuzatorii sunt adesea adepții înșelăciunii. La fel ca mulți profesioniști de succes, aceștia pot fi foarte calificați, inteligenți, răbdători și cu calități interpersonale bune și o imagine pozitivă.

Abuzatorul

Aceștia sunt adesea adepții înșelăciunii. La fel ca mulți profesioniști de succes, răufăcătorii pot fi foarte calificați, inteligenți, răbdători și au abilități interpersonale bune și o imagine de sine pozitivă.

1. Abuzatorul **situational** nu are o preferință sexuală pentru copii. Abuzul asupra copiilor are loc din alte motive, cum ar fi factori de stres din viața lor sau din simpla nesiguranță sau curiozitate.
2. Abuzatorul **preferențial** are o adevărată preferință sexuală pentru copii. Studiile arată că un procent ridicat de agresori sexuali sunt abuzatori preferențiali și adesea interacționează în moduri previzibile de comportament deviant.

Eliminarea abuzurilor și reducerea riscurilor de abuz

Comportamentele individuale pot apărea fără a face parte dintr-un proces de *grooming*. Cu siguranță necesită atenție, dar nu înseamnă neapărat că persoana este abuzivă. Este important să înțelegeți aceste semnale de alarmă, astfel încât profesioniștii din gimnastică să poată observa îndeaproape astfel de persoane și, atunci când este necesar, să intervină pentru a preveni și / sau raporta abuzul într-un efort de a proteja sportivul.

Abuzul este cel mai probabil să apară atunci când sportivul este izolat de familie, prieteni și coechipieri, singur cu un adult cu intenții ascunse. Următoarele sunt "Politicile de prevenție" ce trebuie adoptate de către cluburile afiliate la Federația Română de Gimnastică:

Examinați oportunitățile de risc ridicat de mai jos și faceți clic pentru a vedea strategiile lor de prevenire enumerate mai jos.

- Situații unu-la-unu

- Un adult suspectat nu trebuie să fie singur cu un minor:
 - într-un cadru privat
 - în orice loc nepotrivit relației profesionale (de exemplu, un cadru social în afara mediului de formare sau de competiție).
- Un antrenament desfășurat în raza vizuală sau auditivă a unui alt adult, nu este considerată o interacțiune unu-la-unu dacă există șanse ca altcineva să întrerupă oricând activitatea.

- Sportivii nu pot locui cu un alt adult care nu este părinte sau tutore legal, și nici un alt adult nu poate locui cu familia unui sportiv.

- Deplasări

- Atunci când exista concursuri care necesita deplasări, un adult nu trebuie să fie singur cu un minor.
- Pentru deplasări peste noapte, atribuiți sportivii în camerele de hotel cu coechipieri de același sex, de vârste apropiate.
- Nu permiteți unui adult să împartă sau să fie singur într-o cameră de hotel cu sportivi.

- Social Media și Comunicațiile

- Toata comunicarea (e-mailurile, mesajele, postările) trebuie să fie transparenta, profesionala și legata exclusiv de activități sau evenimente legate de gimnastică. Este posibil ca adulții să nu aibă contact în afara programului cu gimnastele pe rețelele de socializare. (**De exemplu**, comunicarea generală cu privire la o activitate sau un eveniment de gimnastică prin intermediul contului de social media al unui club este acceptabilă, dar comunicarea privată prin intermediul contului personal de social media al unui antrenor și/sau al unui sportiv nu este acceptabilă.)
- Adulții trebuie să comunice în mod deschis și public pe platformele de comunicare și telefoanele mobile ale sportivilor minori; **de exemplu**, cu o copie/ redirecționarea către un părinte (părinți)/tutore(i) și/sau către întreaga echipă transmisă simultan.
- Părinții și tutorii legali au dreptul de a solicita ca:
 - copilul lor sa nu fie contactat sub nicio formă pe platforme electronice
Sau
 - anumite informații despre copilul lor, pe care le desemnează, sa nu fie distribuite sub nicio formă de comunicare. **Toate aceste solicitări vor fi onorate.**

- Fotografie/Videografie

- Fotografiile sau videoclipurile pot fi realizate numai:
 - public
 - dacă respectă standardele general acceptate de decență;
 - daca sunt atât adecvate pentru, cât și în interesul sportivului.
- Exemple de fotografii care ar trebui editate sau șterse:
 - Poziții așezat în depărtat
 - Orice imagine în care zona genitală este focusată.
 - Imagini cu îmbrăcămintea răvășită sau lenjeria de corp este expusă

- Ipostaze sugestive sau provocatoare
- Fără consimțământul unui părinte (sau al tutorelui legal) în cazul unui sportiv minor sau consimțământul unei sportive, în cazul unui/ei gimnast adult(a), sportivii nu pot fi fotografiați sau filmați; și (b) nu pot fi postate public sau privat imagini cu alți sportivi.

În cazul în care consimțământul este dat, acesta poate fi revocat în orice moment.

- Vestiare

- Interacțiunile dintre adulți și sportivi nu ar trebui să aibă loc în încăperi cum ar fi vestiarul, toaleta sau zona de schimbare. Un al doilea adult ar trebui să fie prezent pentru orice interacțiune necesară între un adult și un sportiv în orice astfel de încăpere.
- Utilizarea dispozitivelor de înregistrare de orice fel în orice astfel de încăpere este strict interzisă.

- Gifting

- Oferirea de cadouri sau de favoruri sau privilegii speciale unui singur sportiv este interzisă.

- Masajul/ bandajarea/ aplicarea pungilor cu gheata

- Orice masaj efectuat pe un sportiv de către orice adult care nu este părinte, tutore legal, sau medic, trebuie să se desfășoare în spații deschise / publice și nu trebuie să se facă niciodată doar în prezența unui sportiv, ci și cu un alt adult în cameră.
- Aplicarea pungilor cu gheata sau bandajarea trebuie să se desfășoare în locații deschise / publice și nu trebuie să se facă niciodată doar în prezența unui sportiv, ci și cu un alt adult în încăpere.
- Aplicarea pungilor cu gheata sau bandajarea în apropierea zonelor intime ale corpului nu sunt permise niciunui adult - cu excepția cazului în care este făcută de personal medical - și nu trebuie să se facă niciodată doar cu un sportiv ci și cu un alt adult în cameră.

- Stretching-ul și contactul fizic

- Adulții ar trebui să aibă grijă să prevină orice poziții compromițătoare în timp ce se întind sau interacționează îndeaproape cu gimnastele și trebuie să evite:
 - Așezarea sau aplecarea totală peste sportiv.
 - Poziționarea în fața sportivului în timp ce el / ea este într-o poziție statică de șezut în depărtat
 - Statul în poală.
 - Palme peste posterior, coapse etc.
 - Este permis contactul fizic care este destinat învățării, sau de a antrena sau a demonstra un exercițiu de gimnastică, care să prevină, să diminueze rănirea (de exemplu, prinderea) sau accidentarea.

- Contactul fizic neintenționat, în special contactul care rezultă dintr-o eroare sau dintr-o greșeală din partea sportivului.

6.1.5 Grooming-ul

Grooming-ul este un termen folosit pentru a descrie tacticile continue și intenționate ale unui abuzator pentru a viza și a câștiga încrederea / aprobarea victimei și pentru a evita suspiciuni. Abuzatorii pot petrece săptămâni, luni sau chiar ani în procesul de *grooming*. Ei câștigă încrederea și mențin controlul printr-o combinație de atenție, afecțiune și cadouri.

Comportamente îngrijorătoare:

Bifați fiecare casetă în timp ce citiți exemplul de comportamente pe care să le căutați și să le puneți la îndoială.

- Se împrietenește această persoană cu un sportiv și familia acestuia pentru a le câștiga încet încrederea?
- Oferă această persoană cadouri sau bani unui sportiv, fără niciun motiv?
- Promovează această persoană relația cu sportivul ca fiind una specială?
- Încearcă această persoană să separe sportivul de ceilalți coechipieri / părinți sau să găsească modalități de a fi singur cu sportivul?
- Are această persoană o relație "specială" cu un copil?

În aparență, comportamentele de *grooming* pot părea destul de nevinovate și pot da chiar percepția că individul este bun cu copiii, dar *grooming-ul* poate duce la abuz sexual, cu excepția cazului în care abuzatorul este descoperit.

Grooming-ul

Înțelegerea celor șase etape de *grooming*, care sunt prezentate aici, poate ajuta la distingerea între o relație adecvată și un comportament deviant. Este important să înțelegeți aceste semnale de alarmă, astfel încât profesioniștii din gimnastică să poată observa îndeaproape astfel de persoane și, atunci când este necesar, să intervină pentru a stopa și raporta abuzul într-un efort de a proteja sportivul.

1. **Vizarea / stabilirea unei victime** – Abuzatorii caută o vulnerabilitate la un copil. Orice sportiv poate fi victima unui adult amabil și afectuos.

2. **Câștigarea încrederii** - Abuzatorul câștigă, de asemenea, încrederea părinților pentru a avea acces nesupravegheat la copii.
3. **Recunoașterea și îndeplinirea nevoilor** – abuzatorul ajunge să cunoască sportivul, dezvoltă o relație specială cu el / ea și învață ceea ce îi aduce bucurie, ce îi place și displace acestuia. Pentru a exercita o putere mai mare asupra sportivului, abuzatorul poate oferi cadouri, atenție suplimentară, afecțiune, stimulare pozitivă sau alte lucruri pe care sportivul le apreciază (de exemplu, o poziție în aliniere, sau un tratament preferențial pentru oportunitățile de burse). Apoi abuzatorul începe să încerce să controleze cât mai mult sportivul, chiar și în afara sălii de antrenament.
4. **Izolarea copilului** - abuzatorul face ca relația să pară "specială" sau "unică", împărtășește secrete, îi spune copilului că este singura persoană care înțelege și/sau creează situații în care este singur cu sportivul. Comportamentul abuzatorului îl apropie pe sportiv de el, în timp ce îl îndepărtează pe sportiv de colegii din punct de vedere emoțional, social și fizic.
5. **Sexualizarea relației** - abuzatorul depășește barierele psihologice și fizice prin testarea sportivului, prin utilizarea unor strategii de manipulare, cum ar fi alternanțe extreme între laudă și critică. În acest fel, antrenorul poate învăța cât de mult este dispus sportivul să se suporte și dacă poate continua *grooming-ul*. Abuzatorul sexualizează apoi relația folosind tactici, cum ar fi nuditatea accidentală, pornografia, desensibilizarea copilului la atingere și / sau confuzia copilului cu privire la natura atingerii. Odată ce abuzatorul a ajuns în acest punct, abuzul sexual este aproape iminent.
6. **Menținerea controlului** - folosind secretul și vina, abuzatorul este capabil să controleze victima. Practic, cu cât acesta este mai bun la alegerea unei victime și la înlăturarea barierelor psihologice și fizice, cu atât abuzatorul este mai relaxat în păstrarea secretului. El devine parte inerentă a relației.

6.1.6 Intervenție

Primul pas în intervenția pentru a opri suspiciunile de abuz este recunoașterea semnelor. Dovezile martorilor oculari ale abuzului sunt rare. Majoritatea prădătorilor sexuali sunt atenți în a-și ascunde acțiunile și a masca abuzurile, iar sportivii rareori dezvăluie aceste abuzuri. Prin urmare, recunoașterea modului în care un sportiv reacționează atunci când este abuzat poate ajuta în eforturile de a proteja sportivii.

Semne de potențial abuz:

Bifați fiecare casetă în timp ce citiți semnele de căutat.

- Cele mai multe semne ale abuzului sexual sunt comportamentale, astfel încât cheia este să fie conștienți de orice schimbare comportamentală bruscă în sportivi.
- Atitudinile și comportamentele sportivilor – cum ar fi pierderea entuziasmului pentru sportul lor sau lipsa dorinței de a exersa sau de a depune muncă suplimentară așa cum o făceau în trecut – ar trebui să stârnească îngrijorare.
- Comportament de auto-înfrângere, cum ar fi întreruperea efortului lor, astfel încât performanța lor să scadă și să piardă intenționat selecția în echipă
- Tendința de a evita o anumită persoană sau locație

Sportivii abuzați pot prezenta, de asemenea, alte modificări comportamentale, inclusiv:

- Depresie și/sau anxietate
- Comportament rezervat și retras
- Interacționează în mod diferit cu oamenii

Uneori, semnele și simptomele abuzului sunt evidente imediat, permițând altora să oprească acest abuz și să intervină pentru a proteja sportivul; uneori schimbările pot fi subtile.

6.1.7 Intervenția în abuzul sexual

Intervenția cea mai bună are la baza recunoașterea semnelor, simptomele abuzului și a grooming-ului și prin punerea de întrebări, profesioniștii din gimnastică pot oferi sportivilor sprijin și o șansă de a spune dacă se întâmplă ceva nepotrivit.

- Dacă vedeți un comportament îngrijorător:

1. Spuneți sportivului ce ați observat (de exemplu, izbucniri inexplicabile, scăderea performanței, ratarea unor activități de echipă fără explicații etc.).
2. Întrebați dacă ceva nu este în regulă. Mai exact, întrebați dacă se întâmplă ceva în sala de gimnastică, în afara ei, sau la o competiție.
3. Oferiți-va sprijinul, oricare ar fi problema.

4. Este posibil sa nu primiți un răspuns direct de la sportiv de prima data. Dacă sportivul spune că nimic nu este în neregulă, continuați să monitorizați comportamentul său și exprimați-va din nou îngrijorările, dacă este necesar.

- **Dacă observați o încălcare a Politicii de safeguarding:**

1. Opriți/întrerupeți acel comportament
2. Raportați către superiorii clubului / organizației
3. Raportați către Federația Romana de Gimnastica

- **Dezvăluirea unui abuz sexual:**

1. Răspundeți copilului. Împărtășiți-vă îngrijorarea cu victima folosind termeni precum:
 - "Te cred"
 - "Nu e vina ta"
 - "Sunt aici să te ajut"
2. Raportați către autorități - 112 sau D.G.A.S.P.C. (în cazul în care incidentul a avut loc)

- **Dacă aveți o suspiciune de abuz:**

1. Raportați către superiorii din cadrul clubului/ organizației, către organele abilitate.
2. Raportați către Federația Romana de Gimnastica.

Raportarea abuzurilor suspectate sau confirmate către autoritățile competente.

1. Adulții trebuie să raporteze autorităților competente suspiciunea de abuz sau neglijare a copiilor (inclusiv abuzurile sexuale), care este separată de înștiințarea către Federația Română de Gimnastică sau Club Sportiv/ Organizației.
2. Federația Română de Gimnastică va raporta persoanele suspectate de abuz sau neglijare a copiilor (inclusiv abateri sexuale) la autoritățile corespunzătoare, în toate cazurile și fără excepție.
3. În cazul în care dezvăluirea este făcută inițial către Federația Română de Gimnastică, aceasta va transmite informațiile organismelor abilitate.
4. Înștiințarea către Clubul sportiv și / sau F.R.G. NU satisface cerințe legale de raportare în conformitate cu legislația romana. Adulții care denunță sunt obligați să raporteze autorităților legale presupusele abateri sexuale înainte de a notifica Clubul Sportiv/ Organizația.

- Centrul are autoritatea exclusivă de a investiga și de a rezolva comportamentele care implică abateri sexuale, precum și comportamentul interzis în temeiul Codului, care este în mod rezonabil legat de acuzația care stă la baza abaterilor sexuale.

6.1.8 Bariere

Barierile în calea raportării abuzurilor pot împiedica divulgarea și pot determina victimele, precum și adulții care ar putea raporta abuzuri, să păstreze tăcerea. Barierele pot fi organizaționale, sociale sau personale.

Următorul tabel enumeră exemple pentru fiecare categorie de barieră.

Oricare ar fi barierele, oricare ar fi temerile, nimic nu stopează obligația de a raporta abuzurile, pentru a proteja tinerii. Așadar, cum depășesc profesioniștii din gimnastică aceste bariere și cum raportează abuzurile suspectate?

How to Reduce Barriers

Organizational barriers	Social barriers	Personal barriers
<ul style="list-style-type: none"> • Sending a signal, perhaps inadvertently, that the organization doesn't take abuse seriously if the club doesn't establish a culture of communicating and enforcing clear athlete protection policies. • Tolerating conduct violations for a successful coach or star athlete to benefit the prestige of an organization. <p>Solution:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zero-tolerance abuse policies • Prevention policies (<i>Proactive Policies</i>) • Enforce all policies equally for all employees • Follow reporting laws 	<ul style="list-style-type: none"> • "I'll lose credibility or standing in the community if I report or get involved." • Fear of social stigma (may be felt by the victim or the reporter). <p>Solution:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Put the safety of a child as the top priority • Legal responsibility to report • Reporting suspected abuse is the right thing to do 	<ul style="list-style-type: none"> • Shame, embarrassment. • Fear of retaliation. • Fear of false reporting - "What if I'm wrong; I don't have clear evidence." • Fear of the impact on others - other athletes, teams, coaches, clubs, etc. • Victims think they are at fault; fear they won't be believed. • May not realize they are victims of abuse, especially those with a limited understanding of sexuality. <p>Solution:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Put the safety of a child as the top priority • Legal responsibility to report • Reporting suspected

6.2 Capitolul 6 Quiz - Prevenirea abuzului asupra copiilor în gimnastică

Testați-vă cunoștințele completând un scurt test. După ce ați terminat testul, puteți trece la capitolul următor.

1. Care dintre următoarele descrie cel mai bine toleranța ZERO?
 - Niciun club profesionist de gimnastică nu ar trebui să tolereze abuzul în orice formă a lui.
 - Nu întrebați, nu spuneți.
 - Directorul clubului care suspectează un posibil abuz sexual ar trebui să-l monitorizeze pe antrenor / instructor timp de o lună pentru a vedea dacă acțiunile sale continuă.
 - Abuzul este tolerat în anumite situații.

2. Care dintre următoarele NU este un pas care ar trebui făcut în cazul în care abuzul este suspectat?
 - Oprirea abuzului.
 - Nu faceți nimic, deoarece nu sunteți sigur.
 - Consultați consilierul juridic cu privire la raportarea către autoritățile competente.
 - Raportați unui superior de la clubul sportiv / organizație.

3. Prevenirea abuzului implică care dintre următoarele tactici?
 - Înțelegerea relațiilor și a comportamentele de *grooming*
 - Eliminarea situațiilor cu potențial risc de abuz
 - Toate aceste tactici pot ajuta la prevenirea abuzului
 - Oprirea tacticilor de *grooming*.

4. "Grooming-ul" este tactica continuă și intenționată a unui abuzator pentru a viza și a câștiga încrederea / conformarea victimei și pentru a evita detectarea. Care dintre următoarele afirmații NU este adevărată despre procesul de *grooming*?
 - Grooming-ul* are loc de obicei într-o zi sau două
 - Abuzatorii dezvoltă o relație specială cu victima lor, îndeplinind nevoile victimei.
 - Abuzatorii găsesc adesea oportunități de a izola victima.
 - Abuzatorii mențin controlul asupra unei victime prin atenție, afecțiune și cadouri.

5. Ce politică de safeguarding din România identifică comportamentele considerate abuz fizic și sexual și afirmă angajamentul organizației față de bunăstarea practicanților de gimnastică?
 - Politică de safeguarding
 - Statut
 - Reguli și politici
 - Codul de conduită etică

Rezultatul trebuie să fie peste 80% (4/5 întrebări corecte)

- Opțiune pentru repetarea testului
- Continuă către următorul capitol

7. Diverse probleme de gestionare a riscurilor

7.1 Care sunt problemele diverse și situațiile cu care ne confruntăm

7.1.1 Alte activități în sala de sport

Alte activități în sala de sport

Informațiile privind gestionarea riscurilor și siguranța furnizate în cadrul acestui curs se aplică activităților cunoscute, precum și activităților alternative, cum ar fi cele enumerate mai jos. Profesioniștii din gimnastică sunt încurajați să urmărească oportunități educaționale suplimentare specifice acestor domenii.

7.1.2 Etică

Etica este un termen care este folosit pentru a descrie comportamentul moral al unui individ care afectează adesea organizația.

Din perspectiva managementului riscului, etica joacă un rol important în siguranță. Practicile etice sunt o tehnică de control al riscurilor. Activitățile lipsite de etică pot duce în mod direct la vătămări, abuzuri și/sau revendicări legale.

Cluburile ar trebui să aibă politici sau coduri care să stabilească standarde de conduită mai ridicate. Înțelegeți și urmați aceste instrucțiuni.

Alegeți să faceți ceea ce trebuie la momentul potrivit!

7.1.3 Arbitrii: Parte a echipei

Arbitrii au contact cu administratorii, directorii cluburilor și cu alte persoane implicate în desfășurarea competițiilor de gimnastică, sunt membri importanți ai echipei de siguranță.

(Există 3 carduri interactive în curs. O dată apăsat unul din ele, acesta arată o explicație.)

Punerea în aplicare a normelor de
Gimnastică →

Limitarea comportamentului nesportiv atunci când antrenorii, sportivii, spectatorii, suporterii sau alții interferează cu desfășurarea în condiții de siguranță a unei competiții.

Verificarea stării de funcționare a
aparaturii
Amplasamentul acestora
Asezarea în concordanță cu spațiul →

Intervenția pentru a contribui la evitarea unei probleme de siguranță și/sau a unei accidentări iminente

Determinarea aparatului în condiții de
siguranță
Plasare, Configurare, etc. →

Asigurarea configurației corecte a aparatelor, respectarea specificațiilor organului de conducere care supraveghează competiția.

Exemple specifice de responsabilitate:

1. În timpul unei alergări la sărituri, un spectator aruncă ceva care se rostogolește pe pista de sărituri. Un oficial / organizator nu ar trebui să ezite să oprească sportivul din alergare pentru a îndepărta resturile.
2. În cazul în care saltelele s-au separat și crește pericolul ca un sportiv să calce între saltele, cu o posibilă accidentare, organizatorul ar trebui să-și folosească prezenta de spirit cu privire la momentul în care să intervină și apoi să se asigure că saltelele sunt aliniate corect.

7.2 Capitolul 7 Quiz - Diverse probleme de gestionare a riscurilor

Testați-vă cunoștințele completând un scurt test. După ce ați terminat testul, puteți trece la capitolul următor.

1. Care dintre următoarele este un exemplu de comportament etic?
 - Înșelăciunea
 - Absentarea la locul de muncă
 - Bârfa
 - A face ceea ce trebuie la momentul potrivit

2. Practicile etice sunt o tehnică de control al riscurilor.
 - Fals
 - Adevărat

3. Care dintre următoarele este responsabilitatea unui arbitru / organizator la un concurs?
 - Toți sunt responsabili pentru toate aceste îndatoriri.
 - Aplicarea regulilor de arbitraj în gimnastică
 - Efortul de a asigura o experiență sigură de concurs
 - Evaluarea locației, asamblarea și configurarea în condiții de siguranță a aparatelor

4. Care dintre următorii sunt membrii echipei de siguranță?
 - Toți aceștia
 - Antrenorii
 - Arbitrii
 - Directorii cluburilor/ organizațiilor

5. Care dintre următoarele definește cel mai bine "etica"?
 - Comportament moral care reprezintă adesea organizația
 - Împrietenirea cu toți participanții
 - Niciuna dintre acestea nu definește etica
 - A face orice este mai ușor

Rezultatul trebuie să fie peste 80% (4/5 întrebări corecte)

- Opțiune pentru repetarea testului
- Contină către următorul capitol

8. Pregătirea pentru gimnastică

8.1 Piramida de prevenire a accidentarilor

8.1.1 Prevenirea accidentarilor

Unul dintre principalele obiective ale și gestionării riscurilor este prevenirea accidentelor. Pregătirea corectă în gimnastică este un mijloc de prevenire a accidentarilor. Profesioniștii din gimnastică ar trebui să aibă o mentalitate



siguranței

care să

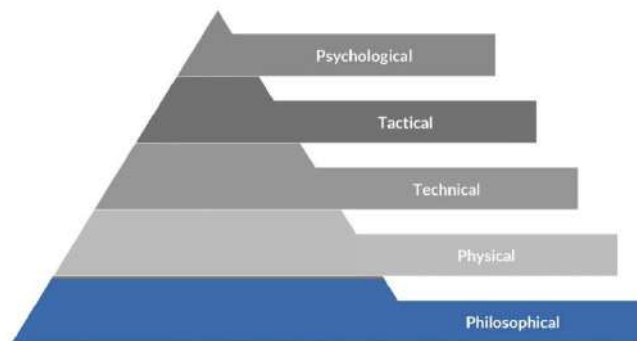
îmbunătățească și să inspire o gândire și o abordare vigilență, de prevenție.

Pregătirea în gimnastică poate fi împărțită în cinci zone, prezentate aici. Profesioniștii din gimnastică ar trebui să țină cont de faptul că nu îi învață pe sportivi doar abilități fizice, cum ar fi forța, flexibilitatea și echilibrul, dar și calități mentale și sociale. Dezvoltați o mentalitate care va crește și inspira o mai bună abordare și vigilență sporită în prevenirea accidentărilor.

8.1.2 Pregătirea filosofică

Pregătirea filosofică este adesea cel mai important și poate cel mai desconsiderat aspect al managementului riscului în gimnastică. Acesta poate fi conceput ca:

- bun-simț
- Judecată corectă
- gândire vizionară, în perspectivă
- având o mentalitate precaută



O mentalitate precaută ar trebui să facă parte din toate politicile și deciziile planului de pregătire, iar gimnaștii ar trebui, de asemenea, încurajați să dezvolte aceste perspective.

Îndrumări filosofice

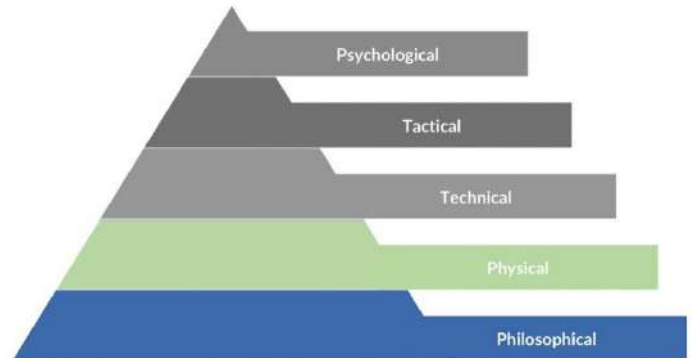
Bifați casetele în timp ce revizuiți sfaturile filosofice de mai jos.

- O misiune care abordează siguranța
- Politici și proceduri care asigură o supraveghere eficientă
- Activități de instruire care sunt planificate și examinate cu atenție pentru siguranță
- Inspecția frecventă a mediului de lucru, localizarea sau eliminarea în timp util a pericolelor identificate
- Educarea sportivilor cu privire la aspectele de siguranță ale acțiunilor și activităților specifice pe care le întreprind
- Dispoziții privind asistența medicală
- Cunoștințe de predare care sunt egale cu solicitările de instruire și actualizate permanent
- Instrucțiuni actualizate și aplicate în mod corespunzător tuturor competențelor
- Planificare și instruire care ia în considerare punctele forte și punctele slabe ale fiecărui sportiv în parte.

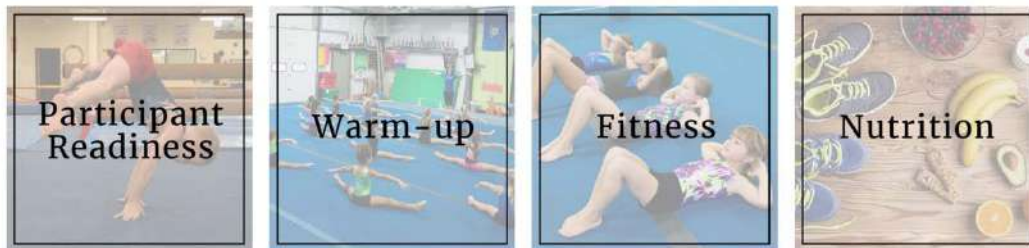
- Evidența tuturor activităților desfășurate.
- Clubul / Organizația a adoptat politicile de safeguarding ale Federației Române de Gimnastică sau aplică politici pro-active mai cuprinzătoare, adaptate.
- Aveți o politică în concordanță cu Politicile de safeguarding, afirmând angajamentul față de bunăstarea practicanților de gimnastică, din organizația dvs.

8.1.3 Pregătirea fizică

Condiția fizică este poate cel mai practic mijloc de prevenire a accidentarilor și formează fundamentul pe care sunt construite zonele de pregătire ramase.



Domeniile cheie ale pregătirii fizice includ:



Disponibilitatea participanților

Pregătirea fizică începe cu un sportiv sănătos

- Examen fizic de stabilire a stării de sănătate

Cea mai bună opțiune de evaluare a stării de sănătate a copiilor este examinarea medicală de către un medic de medicina sportiva. O examinare de genul acesta ar trebui să includă un istoric medical/medical și un examen fizic. Deși aceste consultații nu sunt necesare pentru toți sportivii, dacă există orice suspiciune pentru starea de sănătate, avizul medicului de specialitate este necesar.

- Revenirea in activitatea după o accidentare

Un medic ar trebui să fie implicat în deciziile de revenire in activitate și este necesar să se urmărească toate etapele recuperării fizice.

Dacă se recomandă o revenire treptată la activitate, din punctul de vedere al antrenorului / instructorului, fiți la curent cu toate vizitele la medicul de specialitate și asigurați-vă că toți membrii echipei de lucru sunt la curent cu privire la limitările și restricțiile sportivului. Documentația privind deciziile de revenire în activitate trebuie citită, semnată și datată de instructorii și antrenorii corespunzători și păstrată în dosarul sportivului. Acest proces ar trebui să continue până când sportivului îi este aprobată revenirea în sala la gimnastică și reînceperea activității.

Activitățile de încălzire ar trebui să fie prioritare antrenamentului în gimnastică, performanță și adaptată pentru a îndeplini următoarele cerințe

- Încălzire generală: în primul rând ar trebui să includă activități care cresc temperatura corpului (de exemplu, alergare, activități aerobice, sărituri cu coarda, dans), apoi încălzirea fiecărei părți a corpului prin mișcări succesive
- Încălzire specifică: ar trebui să implice exerciții specifice sau elemente pregătitoare.

Forma fizica ideala (fitness) include forța, duranță, mobilitate, rezistența musculară și cardio-respiratorie.

- Rezistența

- Capacitatea de a face o activitate de duranță sau moderat obositoare pe o perioadă de timp
- Reflectă cât de bine lucrează inima și plămânii împreună pentru a furniza oxigen organismului în timpul efortului.

- Rezistența musculară

- Rezistența este capacitatea organismului uman de a depune eforturi cu o durată relativ lungă și o intensitate relativ mare, menținând indici constanți de eficacitate motrică; deci este capacitatea umană de a depune eforturi fără apariția stării de oboseală sau prin învingerea acestui fenomen.

- Forța musculară

- Forța reprezintă “capacitatea organismului de a învinge o rezistență internă sau externă prin intermediul contracției musculare. Capacitatea de a exercita o forță maximă, cum ar fi ridicarea celei mai grele greutatei posibile, o singură dată.

- Putem avea forta musculara mai dezvoltata într-o zona (de exemplu, brațe), în timp ce într-o altă zonă (de exemplu, picioare) este mai scăzută.

- **Mobilitate articulara**

- Abilitatea de a mișca o articulație prin întreaga sa gamă de mișcare
- Elasticitatea mușchiului
- Flexibilitatea excesivă / laxitatea articulară sau inadecvată poate duce la accidentari.

- **Compoziția corporala**

- Proporția de grăsime din organism în comparație cu scheletul osos și masa musculara
- Nu se referă la masa unui sportiv, respectiv la numărul de kilograme

Postura deficitara este, de asemenea, un factor de risc pentru o potențială accidentare in gimnastică. Acesta poate fi rezultatul unei musculari insuficient dezvoltata, poziții incorecte, oboseala acumulata, antrenament incorect, supra antrenament sau lipsa de interes.

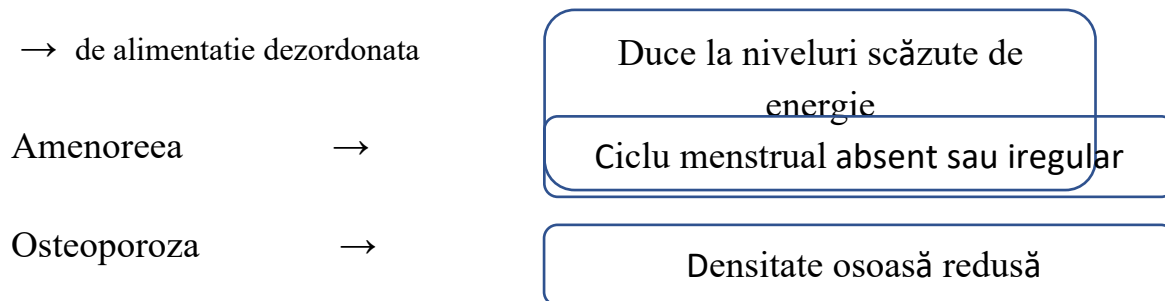
Nutriția implică aportul tuturor diferitelor substanțe nutritive atât de necesare sportivului, în fiecare zi și menținerea hidratării.

Cantitatea, compoziția tipul și momentul aportului alimentar pot afecta performanța, recuperarea după exerciții fizice, greutatea corporală, precum și starea generală de sănătate.

Nutrienti + Hidratare = Nutritional Fitness

Triada feminina

Tinerele atlete sunt predispuse la triada feminina. Sportivii trebuie evaluați la examenul fizic pentru avizul medical sau la screeningul anual de sănătate.



Tulburări de alimentație

Profesioniștii din gimnastică NU ar trebui să recomande practici nesănătoase de control al greutății!

Anorexie nervoasă →

Anorexia este o afecțiune gravă în care gimnasta devine obsedată de greutatea corporală. Anorexiciii vor ține secret, vor practica înfometarea, vărsăturile forțate, laxativele, diureticele, pastilele de dietă și/sau exercițiile fizice compulsive

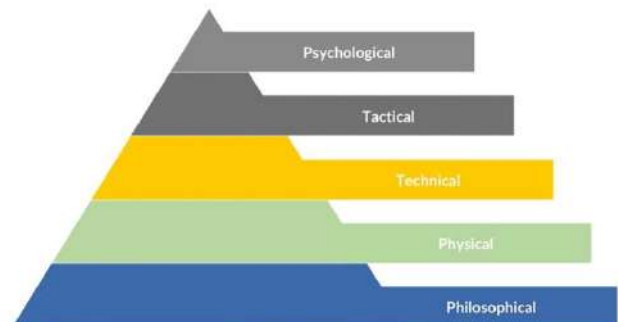
bulimia →

Bulimia se referă la o multitudine de simptome, cum ar fi pofta anormală de hrană, secreționmanie, episoade dramatice de supraalimentare, vărsăturile autoinduse, lipsa de control cu supraalimentarea și / sau preocuparea extremă cu privire la dimensiunea și formele corpului.

8.1.4 Pregătirea tehnică

Cuprinde totalitatea acțiunilor motrice executate ideal din punct de vedere al eficienței acestora, învățate prin intermediul exercițiului, în scopul de a rezolva cât mai economic, cât mai rațional și cu maximum de eficacitate o anumită sarcină pe baza de mișcare. Pregătirea tehnică implică perfecționarea unui element, sau a unei tehnici,

care este parte integrantă a performanței. Fiecare abilitate necesită anumite poziții ale corpului, mișcări și forțe efectuate într-o anumită secvență și cu o anumită sincronizare.



Profesioniștii din gimnastică sunt încurajați să abordeze formarea continuă pentru a învăța și a-și îmbunătăți cunoștințele despre tehnicile relevante implicate în domeniul performanței.

Sfaturi tehnice

Bifați casetele în timp ce revizuiți sfaturile tehnice de mai jos.

- Tehnicile pot fi predate folosind imagini, demonstrații, clipuri video, desene, descrieri verbale / indicații, și / sau metode progresive.
- Tehnica este solidificată prin repetiții multiple.
- Tehnicile adecvate ar trebui să devină "obișnuință" prin practică continuă.

Oboseala este un factor de risc pentru erorile tehnice, care provoacă o deteriorare în evoluție, modifica încărcarea musculară și crește potențialul de accidentare.

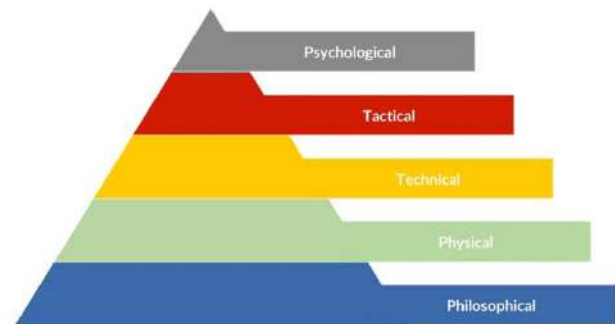
Pregătirea tehnică include:

Aterizările: Tehnica de aterizare adecvată ajută la disiparea forțelor de impact în timpul aterizării. O poziție de aterizare sigură ar trebui să devină o obișnuință, poziție naturală pentru toți gimnaștii.

Învățarea căderii controlate : Unul dintre beneficiile majore ale instruirii în gimnastică pentru sportivi, este învățarea de a cădea și de a evita rănirea prin căderea controlată. Acțiunea principală pentru gimnastică este rularea. Sportivii ar trebui să practice căderea și rularea pentru a ajuta la disiparea impactului unei căderi.

8.1.5 Pregătirea tactică

Pregătirea tactică se referă la strategii. Pregătirea tactică poate depinde de la un sportiv la altul în funcție de stilul de învățare al gimnastului/ei, de experiență, de pregătirea fizică generală sau de alți factori. Profesioniștii din gimnastică ar trebui să fie conștienți de faptul că selecția tactică a amendamentelor, componentele planului de pregătire și alți factori pot fi direct responsabili pentru potențiale riscuri de accidentare.



Tactica sportivă trebuie privită ca un subsistem al antrenamentului sportiv, cu un caracter dinamic și creator, în care componentele fizice, tehnice, psihologice, teoretice au un rol specific, determinat. Tactica determină procedeele tehnice cu parametri spațiali și dinamici

Tactica poate implica:

- Reguli
- selectarea amendamentelor / cerințelor de pregătire
- secvențierea în etape de învățare / consolidare / perfecționare
- selectarea muzicii

- conceperea planurilor de antrenament și coregrafia
- învățarea elementelor adecvate vârstei
- tactici de concurs

Sfaturi tactice

- Planuri de lecție

Luați în considerare vârsta, capacitatea și caracteristicile individuale ale sportivilor; oferiți variante de lucru specifice fiecărei categorii de vârstă, adaptate pentru a se potrivi cu nivelul sportivilor.

- Interferente in procesul de învățare

Fiiți atenți la secvențierea învățării elementelor pentru a evita conflictele în învățare și performanță care apar la elemente care au mișcări similare la început și mișcări diferite la final. Aceste conflicte pot duce la probleme de învățare și pot crește potențialul de accidentare.

- Compoziția de rutină

Reflectă capacitatea gimnastei de a gestiona secvențe mai lungi de abilități dificile; maximizarea scorului potențial, minimizând în același timp potențialul de accidentare.

- Abilități care necesită orientare spațială sensibilă

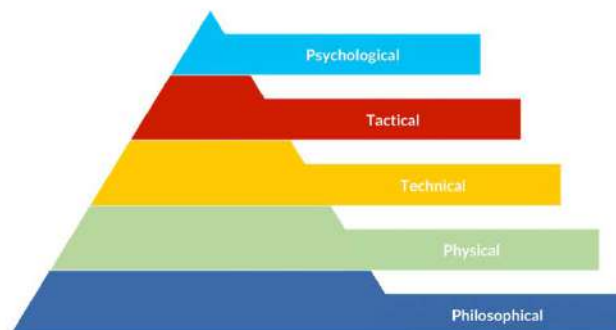
Creșteți vigilența și atenția la detalii, deoarece faza de aterizare este mai puțin vizuală, ceea ce pune un accent mai mare pe conștientizarea spațială a gimnastei. Aceste abilități sunt mai predispuse la erori decât abilitățile care permit atletului o vedere clară și relativ timpurie a suprafeței de aterizare. (de exemplu, salturile spre înainte și cele legate cu rostogolire)

- Suprafețe de aterizare și zone de antrenament

Ajustați antrenamentul pentru experiența sportivului, dificultatea elementului și potențialul de vătămare datorată suprasolicitării. Abordarea tactică prin crearea unui mediu de învățare propice, poate preveni multe leziuni care rezultă din căderi sau coliziuni neplanificate.

8.1.6 Pregătirea psihologică

Diverse aspecte psihologice ale sportivilor, inclusiv cele enumerate aici, pot influența potențialul de accidentare. Profesioniștii din gimnastică ar trebui să fie conștienți de acești factori și să încerce să îmbunătățească conceptul stimei de sine, capacitățile personale de adaptare și rețeaua de sprijin social al atletului.



- **Conceptul stimei de sine**

Cercetările au arătat că sportivii cu stima de sine scăzută pot fi dispuși să-și asume mai multe riscuri și, prin urmare, sunt răniți mai des decât sportivii cu nivel ridicat al stimei de sine. Psihologii sportivi au speculat că sportivii cu stima de sine scăzută pot folosi o accidentare ca pe un pretext pentru a evita eșecul.

- **Reacția la stres**

Stresul este definit ca stimulul care provoacă o reacție. Sportivii cu mai puține abilități de adaptare (incapacitatea de a controla excitarea, concentrarea și gândirea clară sub presiune) s-au dovedit a fi mai predispuși la rănire.

- **Capacitatea de adaptare**

Capacitatea de a face față stresului (adică de a face față stresului mai eficient) implică ajustări emoționale și rețele sociale. Studiile au arătat că abilitățile de adaptare sunt importante pentru prevenirea accidentarilor.

- **Personalitate**

Personalitatea poate duce indirect la vătămări, prin răspunsuri emoționale exagerate.

- **Rețea de sprijin**

Rețeaua de sprijin social a sportivului include antrenori, instructori, coechipieri, familie, prieteni etc. Sprijinul social pare a fi foarte important atât în atenuarea impactului de zi cu zi și de a ajuta un atlet reveni în activitate în urma unei accidentări.

8.2 Capitolul 8 Quiz - Pregătirea pentru gimnastică

1. Care dintre următoarele domenii de pregătire a gimnasticii poate ajuta la prevenirea leziunilor?

- Filozofic
- Tehnic
- Fizic
- Toate acestea

2. Ce zonă de pregătire este considerată "ingineria" gimnasticii

- Psihologic
- Fizic
- Tehnic
- Tactice

3. Care dintre următoarele NU este o componentă a aptitudinilor fizice?

- Rezistența cardio-respiratorie
- Progresul pe aparate
- Mobilitatea
- Forța musculară

4. Pregătirea fizică începe cu ce?

- Un program de stabilit de pregătire fizică.
- Disciplină
- Instruire flexibilă
- Un sportiv sănătos

5. Termenul "tactici" se referă la care dintre următoarele?

- Condiție fizică
- Încălzire
- Disponibilitate pentru participare
- Strategie

Rezultatul trebuie să fie peste 80% (4/5 întrebări corecte)

- Opțiune pentru repetarea testului
- Continuă către următorul capitol

9. Medicină sportivă

9.1 Ce este Medicina Sportivă?

Managementul riscului este incomplet fără o echipă de medicină sportivă sau o cunoaștere a medicinei sportive.

Sarcina principală a medicinei sportive este prevenirea incidentelor. Medicina sportivă implică, de asemenea, diagnosticarea, tratamentul și recuperarea accidentelor.

Prevenirea accidentarilor este rezultatul:

- Educației
- Identificării comportamentelor de risc
- Diagnosticului corect
- Tratamentul și reabilitarea corespunzătoare

9.1.1 Echipa de Medicină Sportivă

Medicii echipei



- asigurarea supravegherii întregului program al sportivilor
- efectuarea de pre-participare fizică
- să ia decizii cu privire la revenirea la activitate
- să ofere tratament sportivilor răniți

Antrenori de atletism



- instruiți în diagnosticarea, tratamentul și reabilitarea leziunilor
- să efectueze primul ajutor
- aplicați bandă și bretele
- ia decizii privind revenirea la activitate, de obicei cu medicul echipei

Kinetoterapeuți



- oferă ameliorarea durerii și restabilirea funcției pentru afecțiuni musculo-scheletice și neurologice
- permiterea unui atlet să se întoarcă cât mai repede și mai sigur posibil

Instructori și antrenori



- de multe ori în contact zilnic cu sportivii
- prima linie de apărare atunci când apare o accidentare

Un program de gimnastică ar trebui să încerce să construiască sau să aibă acces la o echipă de medicină sportivă pentru a avea grijă de accidentările care apar.

9.1.2 Procesul de îngrijire a unui sportiv accidentat

1. Preventia

"Cel mai bun mod de a trata un accident este de a evita unul."

- Michael A. Taylor, autor Cele mai bune practici de prim ajutor în gimnastică

Metodele de prevenire a incidentelor, cum ar fi pregătirea salii pentru activitățile de gimnastică, inspecțiile instalațiilor, supravegherea adecvată și dezvoltarea adecvată a competențelor sunt evidențiate pe tot parcursul cursului, ceea ce reiterează ideea că gestionarea riscurilor duce la siguranța și prevenția accidentelor.

2. Recunoaștere și tratament

Rolul profesioniștilor din gimnastică este de a cunoaște și înțelege acești pași și de a lua măsuri atunci când este necesar.

În timp ce certificarea de prim ajutor sunt importante pentru toți profesioniștii din gimnastică, se recomandă ca cel puțin o persoană certificată în primul ajutor să fie prezentă la toate activitățile de gimnastică.

Situații medicală de urgență

1. Recunoașteți că există o urgență
2. Decideți să acționați
3. Sunați la numărul local de urgență 112
4. Oferiți îngrijire până la sosirea ajutorului

Situația medicală

1. Acordarea primului ajutor
2. Dacă durerea persistă, evaluați leziunea de către un profesionist medical

3. Recuperarea

Recuperarea unei accidentari implică revenirea unui atlet rănit la activitate prin cele mai sigure, mai eficace și mai eficiente mijloace.

- Recuperarea accidentarilor ar trebui să aibă loc sub îndrumarea și supravegherea unui medic de medicină sportivă.
- Instructorii și antrenorii pot urmări recuperarea unui atlet, dar ar trebui să urmeze instrucțiunile medicului întru totul.
- Toate deciziile de reîncepere a activității ar trebui luate de către medicul curant.

9.1.3 Planul de acțiune de urgență

Un plan de acțiune de urgență ar trebui să fie prestabilit, scris și comunicat tuturor membrilor personalului. La elaborarea unui plan de urgență, ar trebui luați în considerare următorii factori.

Atribuirea rolurilor

- Definiți în mod clar rolurile și atribuți responsabilități în rândul personalului.
- Cine va acorda primul ajutor, cine va suna ambulanta, cine va monitoriza sportivii neimplicati, cine va întâlni și va direcționa ambulanta etc.?

Cooperarea cu serviciile de urgență

- Faceți toate eforturile pentru a facilita acordarea primului ajutor de către paramedici sportivului ranit.
- Transferați imediat și eficient tratamentul sportivului accidentat către personalul de urgență.
- Primul răspuns (antrenor, preparator fizic etc.) ar trebui să rămână împreună cu paramedicii pentru a răspunde la eventualele întrebări

- Anunțarea părinților, administrației cluburilor

- desemnați o persoană care să sune părinții și să-i informeze cu privire la accident și să organizeze transportul, dacă este necesar.
- Contactați directorul clubului / organizației dacă acesta nu a fost prezent la fața locului.

- Desemnarea unui purtător de cuvânt

- Desemnați un singur purtător de cuvânt care să informeze mass-media cu privire la natura accidentului.
- Accentul principal al informării ar trebui să fie grija și preocuparea pentru sportiv și impactul asupra familiei.

- **Comunicarea cu ceilalti sportivi**

- Instructorii, antrenorii și sportivii ar trebui să se întâlnească în urma incidentului pentru a discuta despre accident și alte aspecte care au legătură cu accidentul.

- **Comunicați și exersați procedurile de urgenta**

- Personalul și sportivii ar trebui să cunoască și să repete procedurile in situatii de urgență.

9.1.4 Leziuni și tratament minore

Leziunile minore sunt cele care nu pun viața în pericol. Profesioniștii din gimnastică ar trebui să fie pregătiți să se ocupe de aceste tipuri de leziuni, deoarece acestea vor apărea probabil în activitățile de gimnastică.

Aceste leziuni sunt de obicei ușor de tratat prin proceduri de prim ajutor. În cazul în care situația nu se îmbunătățește în timp util, ar trebui să continue îngrijirile sub îndrumarea unui medic de medicina sportiva.

Leziunile minore includ:

- Vânătași
- Batături/ basici
- tăieturi mici
- Intinderi
- Entorse

Trusă de prim ajutor

- Gestionarea corectă a leziunilor minore necesită cunoștințe de prim ajutor de bază și materiale sanitare adecvate.
- Fiecare club /organizatie de gimnastică ar trebui să aibă o primă trusă de ajutor.
- Kiturile trebuie întreținute și inspectate în mod regulat.

9.1.5 Leziuni severe și tratament

Leziunile severe sunt acele leziuni grave care reprezintă amenințări grave la adresa vieții și sănătății. Cel mai important aspect al soluționării unei vătămări catastrofale este activarea imediată a planului de acțiune de urgență.

Leziunile severe includ leziuni la:

- coloană vertebrală
- inimă
- plămâni
- cap
- gât

Nu presupuneți că serviciile de urgență și planurile de urgență din cadrul deplasărilor vor fi corespunzătoare. Rețineți:

- Potențiale incidente pot apărea atunci când sunt departe de casa, în timpul unei deplasări la un concurs, sau un cantonament.
- Obțineți numere de telefon de urgență, numele și locația unității, precum și alte informații importante care vor fi necesare în caz de urgență!
- Detineti informațiile medicale ale sportivilor, numerele de telefon, informații de contact ale medicului curant, etc.

Leziuni ale capului și gâtului

Consecințele grave ale leziunilor în zona capului și gâtului necesită o atenție deosebită. Profesioniștii din gimnastică ar trebui să ia întotdeauna măsuri de precauție pentru a preveni aceste tipuri de accidente. Atunci când un sportiv este suspect de a avea un traumatism cranian sau în zona cervicală, profesionistul de gimnastică ar trebui să acționeze imediat în interesul sportivului și să aplice măsurile de siguranță.

LEZIUNI LA CAP

Unele leziuni la cap apar inselator de ușoare. Dacă apar tulburări de vedere, varsături, instabilitate, un atlet care suferă un traumatism cranian ar trebui:

- să fie oprit din antrenament
- să fie consultat de un cadru medical în cel mai scurt timp posibil.

LEZIUNI ALE COLOANEI CERVICALE (GÂTULUI)

Dacă se suspectează o leziune a coloanei vertebrale cervicale:

- Apelați serviciile medicale de urgență
- Imobilizați sportivul rănit; acesta nu trebuie mutat decât dacă este necesară resuscitarea pentru a restabili respirația și funcția inimii.

Imobilizarea este esențială deoarece orice mișcare suplimentară după accidentul inițial poate provoca leziuni suplimentare.

Apelul catre 112:

În cazul unui accident grav, timpul este esențial. Cu cât sportivului rănit i se poate acorda mai repede primul ajutor, cu atât prognosticul este mai bun. Având în vedere acest lucru, cel mai important este apelul telefonic inițiat către 112.

Pastrați-va calmul!

- Deoarece fiecare secundă contează într-o situație în care este în pericol viața unui sportiv, este important să dați informații clare și corecte în momentul în care telefonați Serviciul de Ambulanță.
- Asigurați victima.
- Eliberați zona în care s-a produs accidentul, poziționați restul sportivilor în afara zonei, dar în câmpul vizual sau în grija unui alt profesor/ antrenor.
- Prezentat-va și spuneți ce cunoștințe aveți în legătură cu accidentul și acordarea primului ajutor.
- Explicați ce s-a întâmplat: de exemplu, sportivul a căzut de pe un aparat în timpul unui exercițiu, cum, precizați tipul de traumatism.
- Comunicați serviciilor de ambulanță unde să se deplaseze echipele lor: Localitatea, dacă este cazul, județul / sectorul, strada, numărul, punctul de reper din zona respectivă.
- Oferiți informații în legătură cu victima și starea în care se află: dacă este conștientă și respiră normal.
Dacă se observă anumite leziuni (de exemplu: hemoragie sau fractură deschisă)
- Comunicați dispecerului care preia apelul dacă va exista cineva care va îndruma echipajele serviciilor de urgență către locația sălii.
- Răspundeți la întrebările dispecerului care se ocupă de apelul dvs.
- Furnizați numele și numărul dvs de telefon dispecerului.
- Odată ce ați închis, mențineți linia telefonică deschisă, în cazul în care cei de la serviciul de urgență vă poate apela, dacă este necesar.
- desemnați o persoană care să aștepte echipajele serviciilor de urgență pentru a le îndruma către sală.

Transcrieți toate aceste instrucțiuni într-un regulament de ordine interioară, tipărit și afișat la locuri vizibile și accesibile (sală, holuri, vestiare)!

9.2 Capitolul 9 Quiz - Medicina sportiva

1. Care dintre următoarele fac parte din planul de acțiune de urgență?

- Atribuirea rolurilor
- Cooperarea cu personalul medical de urgență
- Toate acestea fac parte din planul de acțiune pentru situații de urgență
- Pre-planificare și practică.4

2. Acronimul R.I.C.E.D. reprezintă care dintre următoarele cinci cuvinte?

- Randare, incident, compus, urgență, descurajare
- Odihnă, inflamație, compresie, urgență, distribuți
- Odihnă, gheață, compresie, elevație, diagnostic
- Recuperare, izolare, circulație, elevație, întârziere

3. La care dintre următoarele acțiuni se va apela de către profesionistului de gimnastică în situații de urgență?

- Acordarea primului ajutor medical până la sosirea ajutorului
- Apelarea 112
- Identificarea situației de urgență
- Toate acestea fac parte din atribuțiile profesionistului de gimnastică

4. Prevenirea accidentarilor în sport include toate următoarele, cu excepția:

- Evitarea tratamentului medical
- Identificarea comportamentelor de risc
- Tratament și reabilitare corespunzătoare
- Educație

5. Care este scopul medicinei sportive?

- Invatarea antrenorilor sa aplice tehnica corectă de bandajare a gleznelor
- Prevenirea accidentarilor
- Educarea instructorilor și antrenorilor cu privire la modul de diagnosticare a unei leziuni
- Eliminarea completa a incidentelor

Rezultatul trebuie să fie peste 80% (4/5 întrebări corecte)

- Opțiune pentru repetarea testului
- Contină către următorul capitol

10. Alte probleme medicale

10.1 Despre afecțiunile medicale

10.1.1 Contuziile

O **comoție** este un tip de leziune cerebrală traumatică care afectează modul în care funcționează creierul datorită unei forțe indirecte sau directe aplicate creierului și trebuie luată în serios.

Cauzele contuziilor:

- forța directă - ciocnire, lovitură, zdruncinătură la cap
- forța indirectă - lovitură în organism, ceea ce face ca capul să se miște rapid înainte și înapoi.

Recunoașterea contuziilor

Contuziile afectează modul în care funcționează creierul, NU structura creierului și, prin urmare, nu apar pe scanările CT sau RMN-uri.

Recunoașterea unei contuzii are loc prin observarea leziunii, observând modificări ale comportamentului sportivului și / sau ascultarea pe măsură ce sportivul relatează simptome. Simptomele pot apărea imediat sau la ore sau zile după incident.

Simptomele contuziei includ:

- durere de cap (cele mai frecvente)
- confuzie
- dezorientare
- incapacitatea de a gândi clar
- probleme de memorie sau pierderi de memorie
- modificări de personalitate sau comportament,
- lipsa echilibrului sau amețeli
- pierderea conștienței
- greață sau vărsături
- vedere încețoșată sau dublă
- sensibilitatea la lumină și/sau zgomot
- tulburări de somn

Răspuns

Profesioniștii din gimnastică nu trebuie să știe cum să depisteze severitatea unei contuzii.

- Înțelegeți semnele și simptomele unei contuzii
- Recunoașteți dacă un sportiv este rănit și manifesta semne distincte
- Scoaterea din pregătire a sportivului
- Recomanda ca sportivul să solicite asistența medicală corespunzătoare

Tratament

Oprirea sportivului din antrenament este un pas important dacă există suspiciunea unei comotii. Tratamentul pentru contuzii constă în primul rând în odihnă fizică și cognitivă. Sportivii nu ar trebui să fie acceptați să reînceapă activitatea până când un medic specialist consideră că este sigur să se întoarcă la pregătire.

10.1.2 Suprasolicitarea accidentarilor

30 - 50% din toate accidentările sportive la juniori sunt rezultatul direct al suprasolicitării.

Suprasolicitarea accidentarilor

Leziunile cauzate de suprasolicitare sunt leziuni care se dezvoltă de obicei în timp și sunt rezultatul micro-traumelor repetitive la nivelul tendoanelor, oaselor și articulațiilor.

Exemple: tendinita, perostita, fractura de stres, întinderi musculare sau articulare, brusite

Leziuni acute

Leziunile acute sunt de obicei rezultatul unui singur eveniment traumatic

Exemple: fractură, ruptura musculară, dislocare

Factorii de suprasolicitare leziuni

- Erori de instruire

- Introducerea accelerată a intensității antrenamentului, durata sau frecvența activității

- Erori tehnice

- Utilizarea tehnicii inadecvate în pregătire

- Factori individuali

- Factori anatomici (de exemplu, rezistență scăzută, flexibilitate, alinierea corpului) și vârstă (de exemplu, cartilaje în creștere).

- Factori ce tin de tinuta sportivului

- Suprafețele de aterizare adecvate și alte opțiuni de echipament pot ajuta la protejarea sportivilor.

- **Raportare și recunoaștere**

- Sportivii de multe ori nu reușesc să raporteze durere și leziuni, și antrenori / instructori de multe ori nu reușesc să recunoască semnele unor eziuni de suprasolicitare.

Etapele leziunilor cauzate de suprasolicitare

1. durerea apare numai după activitate
2. durerea începe să apară în timpul și după activitate
3. durerea apare pe tot parcursul activității
4. durerea apare în timpul activităților de gimnastică și în afara acestora.

Profesioniștii din gimnastică ar trebui să asculte și să sprijine sportivii dacă sunt raportate dureri și leziuni și să informeze părinții cu privire la factorii de risc, zonele de stres specifice și semnalele de leziuni ale suprasolicitării

10.1.3 Leziuni cauzate de sensibilitate termica

Accidentarea la căldură nu este o problemă frecventă în gimnastică; cu toate acestea, profesionistul în gimnastică ar trebui să fie conștient de simptome și circumstanțe. Leziunile termice sunt cauzate de o combinație de exerciții fizice, căldură și umiditate. Există trei tipuri de leziuni de căldură.

Crampe de căldură: spasme musculare involuntare

Epuizare cauzată de căldură: persoanele neacclimatizate, în timpul primului val de căldură al verii și primul antrenament într-o zi fierbinte, sunt cel mai probabil afectate

Convulsiile febrile: extrem de grav și poate fi fatal; este o urgență medicală

Prevenție

Hidratare

Aportul fluidelor este esențial pentru menținerea corespunzătoare a funcțiilor. Hidratați înainte, în timpul și după antrenamentul sportiv.

- **Reduceți intensitatea exercițiilor fizice**

- Intensitatea exercițiilor fizice trebuie redusă sau adaptată cel puțin până când sportivul este aclimatizat la temperaturi.

- **Dezvoltarea calitatilor motrice**

- Antrenamentul fizic și aclimatizarea la căldura pot crește eficient temperatura corpului de și capacitatea de autoreglare.
- **Purtați îmbrăcăminte adecvată**
- Purtarea de îmbrăcăminte minimă permite o suprafață mai mare a pielii pentru disiparea căldurii.
- **Antrenamentele pe timp de caldura excesiva**
- Luați în considerare mutarea antrenamentului într-un moment al zilei când "senzația de căldură" este mai mică.
- **Repausul**
- Utilizați bunul simț atunci când vă antrenați în căldură și umiditate ridicată. Opriți sau amânați antrenamentul atunci când este necesar.

10.1.4 Boli infectioase

Bolile infecțioase sunt bolile provocate de organisme ca bacterii, viruși, fungi sau paraziți. Multe organisme care nu sunt periculoase trăiesc în sau pe corpul uman; totuși, în anumite condiții, unele organisme pot cauza boală. Unele boli infecțioase pot fi transferate de la persoană a persoană.

Cele mai frecvente tipuri de boli infectioase

1. Hepatita B (VHB)
2. Hepatita C (HBC)
3. Virusul imunodeficienței umane (HIV)

Administratorii, instructorii, antrenorii și oficialii care observă sânge sau sângerare ar trebui să mijlocească și să controleze sângele folosind liniile directe ale *precauțiilor universale* pentru sânge și fluidele corporale.

Precauțiile universale includ:

- purtarea mănușilor sterile
- limitati extinderea sângelui sau a altor fluidele corporale, pe cat posibil
- îndepărtarea sângelui sau a fluidelor corporale folosind materiale absorbante
- curățarea zonei cu o soluție dezinfectanta
- eliminarea tuturor materialelor contaminate cu sânge sau lichid corporal într-un recipient destinat deseurilor biologice.

10.1.5 MRSA în sala de sport

Staphylococcus aureus rezistent la meticilină (MRSA) este o tulpină foarte rezistentă la antibiotice a bacteriilor Staphylococcus care provoacă o varietate de leziuni ale pielii de la furuncule și pustule, la infecții ale rănilor, septicemie și chiar decesul.

Prevenirea răspândirii MRSA prin:

Bifați fiecare casetă în timp ce revizuiți următoarele instrucțiuni din CDC.

- Practicarea unei igiene sanatoase- spălați-vă pe mâini cu săpun folosind un dezinfectant de mâini pe bază de alcool și duș imediat după antrenament.
- Acoperirea ranilor superficiale sau tăieturilor cu un bandaj uscat curat până la vindecare
- Folosirea obiectelor personale, cum ar fi prosoapele și aparatele de ras, care intră în contact cu pielea.
- La efectuarea unor exercitii pe banci / aparate comune, folosiți un prosop sau un tricou, astfel încât să formați o barieră între piele și aparatele comune.
- Menținerea unui mediu curat prin stabilirea unor proceduri de curățare pentru suprafețele și suprafețele atinse frecvent care intră în contact direct cu pielea.

Cu o igienă adecvată, menținerea unui mediu curat și promovarea unor practici sigure de spălare a mâinilor, majoritatea cazurilor de MRSA pot fi evitate.

10.2 Capitolul 10 Quiz - Probleme medicale

1. Ce este MRSA?

- Linii directe pentru *precauții universale* pentru sânge și fluide corporale
- Tulpină foarte rezistentă la medicamente de bacterii care provoacă o varietate de leziuni ale pielii
- Leziuni catastrofale
- Mușchi rezistenți la abraziunile pielii

2. Profesioniștii din gimnastică sunt responsabili pentru toate următoarele în ceea ce privește contuziile, CU EXCEPȚIA:

- Scoateți gimnasta de la participare dacă există semne/simptome de comoție
- Fiți conștienți de semnele și simptomele contuziei
- Goliți sportivul să revină la activitățile de gimnastică în urma unei contuzii

- Recunoașteți dacă un atlet afișează semne și simptome de comoție

3. Ce cauzează leziunile cauzate de suprasolicitare?

- Căderea de pe trambulină
- Încălzirea pentru mai mult de cincisprezece minute
- Intrarea în capul gropii mai întâi
- Microtraumă repetitivă a tendoanelor, oaselor și articulațiilor

4. Care dintre următoarele sunt (sunt) simptome ale unei contuzii?

- Toate acestea
- Sensibilitatea la zgomot
- Confuzie
- Vedere dublă

5. Care dintre următoarele descrie cel mai bine o comoție?

- Toate acestea descriu o comoție
- Afectează funcția creierului
- Datorită unei forțe aplicate creierului
- Un tip de leziuni cerebrale traumatice

Rezultatul trebuie să fie peste 80% (4/5 întrebări corecte)

- Opțiune pentru repetarea testului
- Contină către următorul capitol

11. Spotting

11.1 Ce este Spottingul?

Intenționat dorim să lasăm acest termen, pentru că el este utilizat ca atare de toate disciplinele și federațiile de gimnastică afiliate FIG. În traducere simplă termenul de spotting trebuie înțeles ca fiind sprijinul pe care antrenorul îl acordă sportivului.

Spottingul nu este 100% garantat sa previna un accident. Chiar și în cele mai bune condiții, nu putem prevedea un rezultat final sigur de fiecare data, iar elementul de risc este întotdeauna prezent.

Spottingul este orice formă de asistență fizică pe care un sportiv îl primește în timpul executării unei exerciții / element sau a unei serii de elemente. Spotting înseamnă manipularea, sprijinirea, susținerea, ajutarea sau prinderea unui sportiv în timpul unei executii, sau orice acțiune menită să ofere sprijin pentru finalizarea cu succes și în siguranță.

Obiectivele

1. Preveniți rănirea gravă, cum ar fi căderea pe cap și gât.
2. Prevenirea altor căderi și/sau răni
3. Oferiți manipulare și sprijin, astfel încât abilitățile să poată fi completate cu mai multă încredere și / sau tehnică adecvată

Spotting nu este necesar pentru învățarea de calificare. Cu toate acestea, ca spotting este redus numărul, adâncimea, și lățimea de progresii ar trebui să crească pentru a compensa. Spotting nu ar trebui să fie utilizat ca un substitut pentru progresii de sunet.

11.1.1 Spotting Considerații

Spotting-ul este o calitate esențială pentru profesorii/ antrenorii și instructorii de gimnastică. Luați în considerare următoarele probleme legate de spotting:

Capacitatea de a sustine - Spotterii pot prinde un gimnast / o gimnasta “din zbor”, în timpul execuției nereușite. Sunt nevoiți să susțină greutatea sportivului în întregime sau parțial, pentru a încetini suficient aterizarea, pentru a preveni o accidentare, sau pentru a redirecționa căderea într-o zonă mai sigură, din care sportivul să finalizeze nevatamat.

Abilitatea de spotter - Spottingul este o abilitate care necesită formare, practică și experiență.

Ajutorul. Prin ajutor se înțelege orice formă de susținere integrală sau parțială pentru a ajuta sportivul în învățarea elementelor/ seriilor de elemente.

Asistența- asistarea parțială sau doar de siguranță a sportivului în consolidarea elementelor, sau pentru confortul emoțional al sportivului.

Frica & negociere - Deciziile pentru a acorda ajutor ar trebui să se bazeze pe contextul individual al sportivului, de calitatea execuției și dinamica de învățare individuală. Doar dacă un profesor/ antrenor decide, ca acesta poate efectua o execuție sigură, sau în caz contrar, îndoelnică, la

necesitate, pentru confortul emotional al sportivului, specialistul poate acorda sprijin, pana cand sportivul este pregatit sa execute singur.

Atingeri potrivite- atingeri nepotrivite

Sportivele ajunse la varsta senioratului, dar din punct de vedere legal, inca minore, pot solicita asistenta din partea unui specialist de gen feminin. Pentru elemente ce necesita ajutor prin atingerea unor zone sensibile.

Daca un specialist in gimnastica, de gen masculin este nevoit sa acorde asistenta in astfel de cazuri, acesta va indica zona/ zonele in care va atinge sportiva, si dupa primirea consimtamantului va incepe executia.

Raspuns imediat - Antrenorii /profesorii care acorda ajutor si asistenta, trebuie să fie capabili să detecteze o ratare a unui element și să intervină imediat si eficient pentru a proteja sportivul. Este firesc să apară un anumit "timp de reactie " între detectarea unei probleme și reacția antrenorului, care ar trebui să fie recunoscută și adresata.

- Deciziile de acordare ar trebui să fie determinate de nevoile individuale ale sportivilor. Gimnastii care învață și efectuează noi elemente pot necesita mai multă asistență decât cineva care a efectuat elementul sau seria de elemente de mai multe ori.
- Actionati prompt, avand in vedere siguranta sportivilor, fiti in permanenta pregatiti pentru a raspunde eficient unei posibile accidentari.
- Instructorii și antrenorii ar trebui să folosească întotdeauna de expertiza personala atunci când determină disponibilitatea unui sportiv pentru evolutia ulterioară și / sau repetiții. In cazul in care aveti indoilei in priviinta reusitei elementului/ secventei de elemente, alegeți siguranta copiilor si oferiti ajutorul neconditionat.
- Ajutorul si asistenta nu poate fi învățat dintr-o carte. Este nevoie de îndemânare, cunoștințe, practică, experiență și luarea deciziilor rationale. Este de foarte mare ajutor sprijinul colegilor de breasla cu mai multa experienta, dornici sa predea din maiestria lor.

11.1.2 Învățarea

Antrenorii și instructorii de gimnastică nu isi încep activitatea in sala de gimnastica acordand ajutor si asistenta. Aceste abilități trebuie învățate și perfecționate in timp.

Bifați fiecare casetă în timp ce revizuiți următoarele instrucțiuni pentru a afla cum să identificați.

- Pregătiți-vă fizic (adică încălziți-vă, întindeți-vă) și mental pentru a acorda ajutor sau asistenta.
- Cunoașteți etapele elementului efectuat.
- Cunoașteți potențialele probleme de executie, astfel încât spotterul să stie la ce sa se aștepte. Anticipati miscarile sportivului.

- Lucrați cu sportivul pe parcursul întregului proces de învățare, astfel încât exercițiile anterioare și ritmul de progres să aducă sportivul în stadiu de execuție progresivă. Întai cu ajutor, apoi cu asistenta și apoi neajutat.
- Utilizați gimnaste/ gimnasti mai mici și mai ușoare pentru a învăța să dea ajutor, înainte de a progresa la sportivi mai mari și mai grei.
- Învățați cu sportivi care pot efectua deja elementul, astfel încât puteți învăța viteza, timpul elementului, să puteți acomoda cu pozițiile de început, din element și de la finalul elementului.
- Cereți ajutorul unui coleg mai experimentat, astfel încât acesta să acorde sprijin suplimentar, dacă este nevoie și poate indica tehnica cea mai bună de susținere, sau poziționarea corectă a mâinilor, succesiunea mișcărilor, etc.
- Observați-i pe alții lucrând, exersați mișcărilor și pozițiile mâinilor, încercați să reproduceți pe margine.
- Exersați în timp ce sportivul efectuează mișcarea într-o groapă de bureți dacă este disponibilă.
- Nu vă separați dacă un sportiv preferă să primească ajutor de la un alt antrenor / profesor. Fii răbdători, abordați situația cu tact profesional și constituiți o relație de încredere cu sportivul.

Metode de ajutor

Există o varietate de metode și dispozitive de învățare a elementelor cu dificultate crescută. Profesionalul în gimnastică ar trebui să selecteze și să utilizeze metoda și dispozitivul care sunt cele mai potrivite nevoilor circumstanțelor particulare.



11.2 Capitolul 11 Quiz - Spotting

1. Care afirmație este adevărată?
 - Ajutorul sau asistenta trebuie să fie oferite încă de la începutul învățării
 - Ajutorul sau asistenta nu sunt necesare pentru învățarea anumitor elemente.
 - Spotting ar trebui să fie utilizat ca un substitut pentru o evoluție rapidă.
 - Forța și statura celui care dă ajutor și asistenta nu este o chestiune de siguranță.

2. Adevărat sau fals: Ajutorul sau asistenta conduc la executarea unui element / serie de elemente in mod independent de catre sportiv.

- Depinde de element/ serie de elemente.
- Fals
- Depinde de sportiv.
- Adevărat

3. Adevărat sau fals: Spotting-ul este 100% Sigur, in sensul ca nu pot exista accidentari atunci cand un sportiv este asistat, ajutat, sprijinit.

- Adevărat
- Fals
- Depinde de element / serie de elemente.
- Adevărat atunci când se utilizează o lonja.

4. Care dintre următoarele este un scopul asistentei / ajutorului in gimnastica?

- Conducerea miscarii, a corpului gimnastului în spațiu trecand prin poziții diferite pentru a învăța in siguranta, un element / serie de elemente.
- Toate acestea.
- Pentru a preveni aterizarea in cap a sportivului.
- Pentru a preveni alte căderi potential periculoase.

12. Groapa de bureti

12.1 Groapa cu bureti

O **groapă de antrenament** este o zonă mare, deschisă, care este umplută cu cuburi de burete sau cu o saltea mare, groasă și moale din spumă. Gropile de antrenament servesc ca o zonă de aterizare moale pentru elementele de gimnastică.

Exemplu de groapă formata din cuburi

Exemplu de saltea maxi de aterizare



Gropile de spumă libere sunt compuse din sute până la mii de bucăți mici de spumă.

Sugestii pentru construirea și utilizarea de gropilor cu bureți.

Umplerea gropilor – Umpleți în mod adecvat pentru a împiedica gimnastele să ajunga la podeaua gropii.

Peretii laterali ai gropii – toti peretii si marginile gropii trebuiesc să fie capitonati, sau acoperiti cu saltele proectoare, astfel incat sa previna o accidentare in cazul in care un sportiv aterizeaza in acea zona.

Gropi de tip Bungee – Acestea sunt gropi construite cu o structura elastica la baza. Utilizați umplutura pe cadrul trambulinei sau asigurați-vă că gimnasta nu poate lovi cadrul.

Curățarea gropilor de bureți– Curățați periodic, cel puțin o dată pe an, prin golirea completă a gropii, descoperirea și aruncarea bucăților de spumă rupte sau exfoliate și curățarea murdăriei și a resturilor.

Culorile buretilor- folositi culori care contrasteaza cu peretii, saltelele si tavanul

Bureți neinflamabili – Consultați specificațiile producătorului pentru a determina proprietățile corespunzătoare ale bureților. Aceste materiale sunt mai recomandate din punct de vedere al siguranței.

Gropile de spumă solidă sunt construite dintr-un calup mare, gros și moale.

Sugestii pentru utilizare

Suprafața superioară – Suprafața superioară a calupului de spumă trebuie să fie la nivel cu podeaua sau cu saltelele adiacente.

Suprafețe de podea - Zonele de podea din jurul gropii de calup de spuma și pereții ar trebui să fie căptușite.

Culorile calupului de aterizare - Culoarea acestuia de aterizare ar trebui să contrasteze cu podeaua, pereții și plafonul existent.=

Inspecție și întreținere - O groapă de spumă solidă necesită întreținere și inspecții regulate.

12.1.1 Folosind o groapă de formare

Gropile de antrenament au devenit un atu în dotările salilor de gimnastică. Multe elemente ar fi mult mai dificil de predat și de învățat fără gropile de bureți. Carierele gimnastelor au fost probabil prelungite datorită aterizărilor atenuate în gropile de bureți.

Orientări pentru utilizarea gropilor de bureți:

Bifați fiecare casetă în timp ce revizuiți instrucțiunile.

- Gropile de bureți nu trebuie să înlocuiască procesul de învățare, sau rata învățării.
- Gropile trebuie utilizate numai sub supraveghere.
- Sportivii ar trebui să execute la groapă pe rând.
- Cea mai bună poziție de aterizare într-o groapă este pe spate; picioarele pregătire de aterizare mai întâi într-un "grupaj deschis" sau în poziție așezată sunt, de asemenea, recomandate.
- Sportivul nu ar trebui să încerce niciodată să aterizeze într-o groapă cu capul în față, într-o poziție arcuită, pe piept sau stomac.
- Joaca în groapă de bureți nu ar trebui permisă.
- Plecarile în elemente de la marginea gropii ar trebui să aibă loc de pe o suprafață tare, stabilă; aparatele trebuie să fie stabile și poziționate corespunzător pentru execuții, cum ar fi barnele sau mesele de sărituri.
- Bijuteriile, articole de păr și alte obiecte care se pot pierde într-o groapă ar trebui să fie evitate.

Gropile de bureti nu sunt scutite de orice posibil incident. Siguranța gropilor ar trebui să fie inclusă în planurile didactice și revizuită cu sportivii înainte de utilizare.

12.1.2 Accidentele din groapa de bureti

Accidente grave pot apărea în groapa de bureti. Antrenorii care utilizează gropile de bureti ar trebui să aibă planuri de urgență, în caz de necesitate.

Un sportiv rănit grav într-o groapă de bureti prezintă o problemă specială. Accesarea și imobilizarea unei sportiv în groapă este o provocare din cauza instabilitatii spatiului.

Personalul de prim ajutor, instruit în prealabil, ar trebui să fie implicat în îndepărtarea unui sportiv grav rănit dintr-o groapă de bureti

Exercitiul de evacuare în caz de accidentare, este extrem de important pentru a acorda ajutor sportivului ranit în cel mai scurt timp posibil.

Timpul este esențial în cazul unui accident sever. Prin urmare, repetițiile anterioare, disponibilitatea saltelelor și a altor echipamente și simularea evacuării, vor îmbunătăți semnificativ probabilitatea unei descarcerări sigure și eficiente.

12.1.3 Scoaterea din groapa de bureti

Sugestiile pentru eliberarea sportivului accidentat prezentate aici se bazează pe exemplul unui sportiv care este suspect de a avea o leziune a coloanei cervicale, dar este constient și respiră bine.

1. Opriți toată activitatea în groapă și verificați sportivul rănit
2. Activati planul de acțiune pentru situații de urgență
3. Stabilizează sportivul.
4. Sosirea personalului de ambulanță.
5. Aplicați gulerul cervical.
6. Fixați sportivul pe targa.

12.2 Capitolul 12 Quiz - Trainig Pits

1. Care dintre următoarele NU este o dispoziție de siguranță pentru o groapă de bureti?

- Gropile trebuie utilizate numai sub supraveghere.
- Joaca este permisă numai în timpul petrecerilor aniversare.
- Sportivii ar trebui să intre pe rand în groapa de bureți.
- Cele mai bune poziții de aterizare într-o groapă sunt pe mijlocul spatelui, picioarele mai întâi sau poziția așezată.

2. Care este scopul gropilor de bureți?

- Reduce stresul antrenorului/ instructorului
- Elimina accidentările grave
- Înlătura progresul sportivilor
- Reduce nivelul impactului și atenuează aterizările pentru sportiv

3. Cine sunt principalele persoane care ar trebui implicate în îndepărtarea unei gimnaste grav rănite dintr-o groapă de bureți?

- Toți angajații
- Personalul instruit al serviciilor de ambulanță
- Părinți/tutori
- Personalul administrativ.

13. Dispozitive de rebound

13.1 Ce sunt dispozitivele de rebound?

Dispozitivele de rebound oferă un timp mai mare de respingere și de aer pentru ca sportivii să-și îndeplinească abilitățile și includ trambuline, mini-trambuline, mini-trambuline duble, trambuline de tip curte, trambuline care se rostogolesc și dispozitive de rebound gonflabile.

13.1.1 Trambulinele

Profesioniștii din gimnastică ar trebui să abordeze toate activitățile de trambulină cu o mentalitate de siguranță și un angajament vigilent pentru prevenirea rănilor.



Linii directe pentru utilizarea trambulinei

- Cel mai important aspect al utilizării unei trambuline este controlul. Sariturile necontrolate sunt nerecomandate și nu ar trebui să fie încurajate.
- Sportivilor li se recomandă îmbrăcămintea potrivită acestui tip de activitate. În cazul în care lucrează pe o trambulină cu o suprafață de tip plasă, sportivul ar trebui să poarte încălțăminte adecvată sau șosete pentru a evita accidentările la picioare sau degete.
- Sportivii ar trebui să urce și să coboare de aparat prin locurile indicate. Este interzisă deplasarea de pe plasă elastică către alt aparat prin săritura, sau coborârea pe sol prin săritura. Intrarea și ieșirea corespunzătoare din trambulină ar trebui specificate în planul de lecție.
- Plasă elastică se folosește de către câte un sportiv. Pe rând. Restul sportivilor, aștepta ca acesta să termine execuția, coborârea de pe aparat în siguranță, apoi poate intra.
- Utilizați numai sub supraveghere corespunzătoare. Trambulinele trebuie utilizate numai atunci când sunt supravegheate de un instructor sau un antrenor.
- Sub trambulină nu trebuie plasate niciun fel de obiecte.
- Toți sportivii ar trebui să învețe să efectueze o săritură de "verificare" și să învețe să "înghete". Oprirea în siguranță.

Oprirea în siguranță

Poziția de "înghețare" este utilizată pe trambulină pentru a opri o săritură. Poziția presupune flexarea genunchilor atunci când sportivul aterizează pe plasa elastică. Flexarea genunchilor duce la încetarea imediată a săriturii. Această poziție de aterizare ar trebui repetată și consolidată în fiecare lecție.

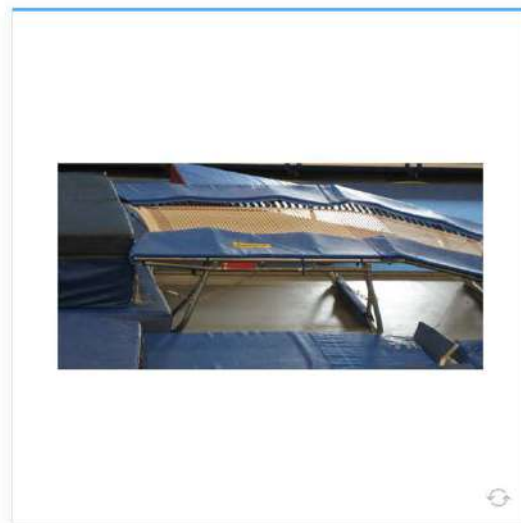
(Video)

Evacuarea unui atlet rănit dintr-o trambulină

Similar cu gropile de bureți, îndepărtarea unui atlet rănit dintr-o trambulină reprezintă o provocare unică pentru serviciile de ambulanță. Instabilitatea inerentă a palsei de sărituri face foarte dificilă stabilizarea unui sportiv rănit. Îndrumări suplimentare în acest domeniu sunt furnizate în Manualul de management al riscului în gimnastică.

13.1.2 Mini-trampoline

Mini-trambulinele de gimnastică pot fi împărțite în două tipuri de bază: mini-trambulina rotundă sau pătrată relativ mai mică și mini-trambulina dublă.



13.1.3 Alte dispozitive de rebound

Dispozitivele gonflabile de rebound – air track-urile (saltele gonflabile) au devenit dotari populare în salile de gimnastică.

Dispozitiv gonflabil de rebound - Air track

- Au devenit populare atât în disciplinele consacrate de gimnastică cât și în circuitele de Gym for all (gimnastica pentru toți)
- urmați instrucțiunile de utilizare furnizate de producător.

O atenție deosebită ar trebui acordată atunci când saltelele sunt utilizate de mai mulți participanți în același timp. O atenție deosebită trebuie acordată spațiului de lucru, astfel încât distanțele dintre sportivi să le permită evoluția în condiții de siguranță.

13.2 Capitolul 13 Quiz - Dispozitive de rebound

1. Înainte de a învăța elemente dificile pe o trambulină, ce ar trebui să fie capabil sportivul să execute?

- Sărituri și aterizări fundamentale
- Coborâri adecvate.
- Salturi complexe.
- Schimbări de ritm în execuție

2. Care din următoarele este orientarea generală pentru dispozitivele de rebound?

- Utilizarea unui singur sportiv al plasei elastice.
- Activitățile pot fi nesupravegheate.
- Săriturile necontrolate sunt acceptabile.
- Este în regulă să depozitați obiecte sub un plasa elastică.

3. Care este scopul unui dispozitiv de rebound?

- Creșterea timpului necesar pentru a învăța elementele.
- Reducerea stresului elementelor repetitive pe suprafețe normale de lucru, tari.
- Creșterea nivelului de acordare a ajutorului
- Eliminarea progresului sportiv.

14. Responsabilitățile gimnaștilor

14.1 Responsabilitățile gimnaștilor

14.1.1 Care sunt acestea?

Responsabilitatea gimnaștilor pentru prevenirea accidentărilor se bazează pe:

- vârstă
- experiență
- contextul situației

Gimnaștii trebuie educați astfel încât să fie conștienți de conduita pentru safeguarding în sala de gimnastica și în afara ei. Gimnaștii pot evita accidentările devenind mai bine educați în safeguarding .

Rolul individual în safeguarding implica următoarele aspecte cheie:

Apreciați riscul activității – Gimnaștii trebuie să fie familiarizați cu activitățile pe care le desfășoară în sala de gimnastica și să înțeleagă nivelul de dificultate și riscurile implicate.

Antrenamente supravegheate – Gimnaștii nu ar trebui să se înceapă niciodată activitățile în sala de gimnastică fără supraveghere.

Echipament corespunzător – Pentru aproape toate activitățile de gimnastică, costumele de gimnastica sunt cele mai bune pentru fete. Dresuri sau pantaloni scurți mulați, pot fi, de asemenea, purtate. Pentru băieți, sunt recomandate tricouri și pantaloni scurți de sport. Evitați hainele care sunt oversized (foarte mari), cu fermoare, capse, cataramă și / sau șireturi prea mari. Picioarele goale sunt cele mai bune pentru a evita alunecările pe podea sau aparatele din sala de gimnastică. Bijuteriile nu sunt recomandate. Ochelarii de vedere trebuie fixați pentru a preveni alunecarea.

Îngrijirea personală - Părul mai lung ar trebui să fie legat și fixat departe de ochi. Unghiile de la mâini și de la picioare menținute scurte.

Verificarea aparatelor – Analiza vizuală și verificarea fizică pentru a se asigura că nu există spații între saltele, aparatele sunt așezate la setarea corespunzătoare pentru înălțimea și greutatea sportivilor, toate cablurile și încuietorile sunt strânse în siguranță. În cazul în care sportivul observă o problemă, aceasta trebuie raportată imediat antrenorului sau instructorului.

Verificați echipamentul personal - Echipamentul personal, cum ar fi palmierile, manșoanele, chingile, greutatea, flexibili de gimnastică trebuie verificate înainte de utilizare pentru a asigura starea lor corespunzătoare, precum și uzura. Nu utilizați echipamentul uzat.

Comunicarea – Un aspect cheie al bunei comunicări este ascultarea instructorului sau a antrenorului. Sportivii ar trebui să înțeleagă, să urmeze instrucțiunile și să pună întrebări dacă nu sunt siguri de ceva. Comunicarea clară este deosebit de importantă atunci când sportivul primește ajutor la învățarea elementelor noi.

Pregătiți-vă de antrenament - Aceasta presupune sosirea înainte de ora de începere programată, așteptarea în zona desemnată, pregătirea fizică, mentală și emoțională, încălzirea corectă și raportarea către antrenor sau instructor a oricărui lucru care ar putea interfera cu felul în care evoluati, cum ar fi o durere, oboseala sau orice disconfort fizic sau emoțional..

Master abilități de bază - Sportivii ar trebui să știe cum să efectueze abilitățile de bază înainte de a învăța abilități mai avansate. În plus, gimnastele ar trebui să urmeze progresii adecvate în învățarea abilităților noi și mai dificile.

Cunoașteți bazele- Sportivii ar trebui să înțeleagă bine toate elementele pe care le executa. Progresul în gimnastică este rezultatul unui proces intens de învățare (parțială sau integrală), întâi prin observare a elementului, secvenței de elemente, consolidare, și apoi perfecționare. Sportivii ar trebui să ceară ajutorul antrenorului sau instructorului lor dacă nu înțeleg cerințele de execuție.

Dedicare - Întotdeauna efectuați întregul element, secvență de elemente. Nu va răzgândiți în timpul elementului. Dacă un element este oprit în timpul execuției, indiferent de motiv, riscul de accidentare crește atât pentru atlet, cât și pentru antrenorul care da ajutor. Evitați întotdeauna aterizarea pe cap, gât sau cu picioare drepte.

Cunoașteți limitele – În contextul capacităților fizice, limita se referă la punctul maxim la care un sportiv poate să-și folosească capacitățile fizice într-un anumit moment sau perioadă de timp, fără a provoca oboseală excesivă, durere sau leziuni. De asemenea, limita poate fi privită ca punctul în care performanța fizică a unei persoane încetează să mai crească sau să se îmbunătățească, indiferent de cât de mult își exersează capacitățile. Este important de reținut că limita este relativă și poate varia de la o persoană la alta în funcție de vârstă, sex, nivel de pregătire fizică, starea de sănătate și alți factori individuali. Este important să încercați să vă cunoașteți propriile limite și să le respectați pentru a evita leziuni sau alte complicații asociate supraîncărcării fizice.

14.1.2 *Bullying*

Bullying-ul și **hazing-ul** poate include o gamă largă de comportamente agresive, cum ar fi abuzul fizic, atacurile verbale, excluderea, răspândirea zvonurilor, intimidarea și hărțuirea. Bullying-ul poate apărea în raport cu sportivii sau dintre aceștia, sau cu părinții. Comportamentele de tip **hazing** (*tachinare între sportivi*) în gimnastică pot varia de la situații mai puțin grave, cum ar fi ridiculizarea sau excluderea unui membru al echipei din anumite activități, până la comportamente mai grave, cum ar fi exercitarea de presiuni asupra unui sportiv pentru a se supune unor practici umilitoare sau periculoase. În funcție de intensitatea și durata acestor comportamente, ele pot avea un impact psihologic negativ asupra sportivilor implicați.

Unele exemple de comportamente de tip *hazing* în gimnastică pot include:

- Forțarea sportivilor să facă exerciții sau să execute mișcări care depășesc capacitatea lor fizică sau care pot provoca leziuni / accidentari.
- Presiunea exercitată asupra sportivilor de a consuma alcool sau droguri înainte sau după competiții sau antrenamente.
- Excluderea unui sportiv din grup sau din anumite activități, bazată pe caracteristici personale, cum ar fi înălțimea, greutatea sau performanța.
- Jignirea sau ridiculizarea unui sportiv pentru greșeli sau pentru incapacitatea de a executa anumite mișcări sau exerciții.
- Forțarea sportivilor să facă exerciții sau să execute mișcări în timpul antrenamentelor sau competițiilor într-un mod umilitor sau jenant.
- Implicarea sportivilor în activități care pun în pericol siguranța sau sănătatea lor sau care încalcă regulile etice și morale.

Este important să recunoaștem aceste comportamente și să luăm măsuri pentru a le preveni și pentru a proteja sănătatea și bunăstarea sportivilor noștri.

Fiți conștienți de problema bullying-ului și pregătiți-vă să abordați comportamentele negative prin:

- educarea cu privire la modul de gestionare a situațiilor de bullying
- crearea unui mediu sigur
- cunoașterea obligațiilor și responsabilităților dumneavoastră
- a răspunde atunci când are loc bullying-ul prin utilizarea rezolvării problemelor, a comunicării
- adoptarea de norme și a unui cod de conduită pentru a contribui la menținerea unei culturi pozitive

14.2 Capitolul 14 responsabilitățile gimnaștilor

1. Care dintre următoarele NU face parte din rolul gimnaștilor în siguranță?

- Apreciați riscul activității
- Să presupunem că aparatele au fost deja verificate
- Dedicăți-vă pregătirii de concurs.
- Controlați îngrijirea personală

2. Toate acestea sunt responsabilitățile gimnastelor, CU EXCEPȚIA:

- Să fie supravegheat
- De a întârzia la antrenamente.

- Fiți pregătiți să participați
- Imbraca-te corespunzător

3. Adevărat sau Fals: Gimnastele ar trebui să fie antrenate, astfel încât să fie conștiente și, prin urmare, parțial responsabile pentru conduita în siguranță a gimnasticii.

- Acest lucru este valabil numai pentru gimnasti din circuitul competițional.
- **Adevărat**
- Adevărat, cu excepția unor aparate specifice
- Fals

4. Responsabilitățile unei gimnaste în prevenirea accidentarilor ar trebui să se bazeze pe care dintre următoarele?

- Experiență
- Vârstă
- Contextul situației.
- **Toate acestea**

15. Concluzie

În concluzie, Federația Română de Gimnastică vă mulțumește pentru finalizarea acestui curs și pentru interesul manifestat față de importanța siguranței și a managementului riscurilor în sportul gimnastic. Sperăm că acest curs v-a oferit informații utile și vă încurajăm să continuați implicarea dumneavoastră în gimnastică cu responsabilitate și atenție la siguranța sportivilor.

15.1 Despre acest curs

15.1.1 Siguranța pe primul loc!

Există o mare de informații pentru a înțelege fenomenul de safeguarding. Amintiți-vă doar ca obiectivul principal al cursului este de a lua deciziile cele mai bune în situații de urgență, și pentru a evita pe cât posibil accidentările. Safeguardingul ar trebui să cuprindă întreaga imagine a gimnasticii!

În încheiere, este important să subliniem că safeguardingul nu este o sarcină singulară, ci este un efort comun al întregii echipe din gimnastică. Fiecare membru al echipei are un rol important în asigurarea siguranței și protecției copiilor și ar trebui să colaboreze în mod strâns pentru a se asigura că aceștia sunt într-un mediu sigur și protejat.

În gimnastica, suntem privilegiați să avem oameni dedicați și profesioniști care sunt dispuși să-și dedice timpul și efortul pentru a asigura siguranța copiilor și tinerilor. Acești oameni sunt o sursă de inspirație pentru noi toți și ne amintesc că safeguardingul este o responsabilitate colectivă care necesită angajament și dedicare. Este o muncă în echipă!

În final, haideți să continuăm să lucrăm împreună pentru a asigura că copiii și tinerii din gimnastica noastră sunt protejați și că au un mediu sigur și sănătos în care să se dezvolte și să înflorească.

SIGURANȚA PE PRIMUL LOC!

15.1.2 Examen final

Este recomandat să citiți textul și să participați la toate activitățile cursului pentru a vă asigura o nota de trecere.

- Examenul constă în 25 de întrebări generate aleatoriu din conținutul cursului
- O notă de trecere este de 75% sau 19/25.
- Veți avea la dispoziție o oră pentru a susține examenul. Timpul începe imediat ce intrați în test și nu se oprește, chiar dacă vă deconectați de la curs.
- Întrebările de examen sunt fie cu variante multiple, fie adevărate/false.

Examenul Final este compus din întrebările din Quiz-uri, amestecate.

Responsabilitățile ofițerului de safeguarding al FRG

- Un responsabil de safeguarding va fi desemnat de către FRG și să fie prezent pe tot parcursul competițiilor pentru a superviza activitățile și a interveni în cazul în care se observă comportamente inadecvate sau nesigure.
- Participanții trebuie să fie informați în prealabil cu privire la regulile de comportament adecvat în timpul competițiilor și să fie instruiți cu privire la riscurile asociate participării lor în astfel de evenimente.

- Înainte de competiție, trebuie efectuate inspecții în spațiul de desfășurare a evenimentului pentru a asigura că nu există pericole sau obiecte periculoase care ar putea pune în pericol siguranța participanților.
- Participanții trebuie să fie supravegheați în permanență pentru a preveni comportamente inadecvate și nesigure, cum ar fi bullying-ul sau hărțuirea, și pentru a interveni rapid în cazul în care apare un astfel de comportament.
- Asigurați-vă că există suficiente facilități sanitare și de igienă, precum și alimente și băuturi sigure, disponibile în timpul competiției.
- Participanții trebuie să fie încurajați să comunice orice preocupare sau incident neplăcut imediat responsabilului de safeguarding, care va lua măsurile adecvate pentru a proteja participanții.
- În cazul în care se observă comportamente sau activități nesigure sau inadecvate, acestea trebuie raportate imediat responsabilului de safeguarding, care va lua măsurile necesare pentru a garanta siguranța tuturor participanților.

Aceste reguli vor fi implementate de un responsabil de safeguarding desemnat, care va avea responsabilitatea de siguranța participanților în timpul competițiilor de gimnastică pentru juniori.

Fisa de evaluare a competiției

FISA DE OBSERVARE PENTRU EVALUAREA SIGURANȚEI ÎN GIMNASTICA

Date de identificare:

- Numele evenimentului:
- Data și locația evenimentului:
- Numele evaluatorului:
- Numele persoanei evaluate:

Evaluarea comportamentului antrenorilor:

- Antrenorii respectă regulile de siguranță și le comunică în mod clar copiilor?
- Antrenorii sunt atenți la copii și răspund prompt la nevoile lor?
- Antrenorii încurajează și susțin copiii în mod pozitiv?

Evaluarea condițiilor de cazare:

- Cazarea este curată și sigură? Copiii trebuie să fie cazați în condiții sigure și sănătoase, care să le permită să se odihnească și să se pregătească corespunzător pentru competiție.
- Copiii sunt supervizați în mod corespunzător?
- Există suficiente facilități sanitare și de igienă personală?

Evaluarea condițiilor de masă:

- Mâncarea este pregătită și servită în condiții de siguranță și igienă?
- Există opțiuni alimentare adecvate și nutritive?

- Copiii sunt supervizați în timpul mesei?

Evaluarea condițiilor de competiție:

- Locația de competiție este curată și sigură?
- Aparatura tehnica este în stare bună și este utilizată corespunzător?
- Există suficient personal de supraveghere pentru a asigura siguranța copiilor?
- Există apă îmbuteliată sau dozatoare de apă la dispoziția sportivilor?

Evaluarea pericolelor de accidentare legate de locația salii de competiție:

- Există pericole evidente cum ar fi suprafețe alunecoase, suprafețe neuniforme sau obstacole în jurul zonei de concurs?
- Există suficient personal de supraveghere pentru a preveni accidentele sau a interveni rapid în cazul lor?
- Există un plan de acțiune în cazul unui accident sau a unei situații de urgență?
- Există ambulanță și personal medical de prim ajutor?
- Toate regulile și procedurile de siguranță sunt respectate de organizatori, oficiali și participanți?

Observații suplimentare și recomandări:

- Notați orice probleme sau îngrijorări legate de siguranța copiilor și oferiți recomandări specifice pentru îmbunătățirea condițiilor de siguranță.