

Team-Teach

Automonitoraggio dello stato di salute

*TRADUZIONE NON UFFICIALE ALLEGATA AL DOCUMENTO TEAM TEACH
"PERSONAL HEALTH AWARENESS CHECK"*

A cura di Elena Clò e Francesca degli Espinosa, 2013

Questo breve questionario sarà la base dell'autovalutazione dei rischi prima di intraprendere l'esercizio pratico secondo il TEAM-TEACH. I corsi TEAM-TEACH possono essere seguiti da persone con una vasta gamma di caratteristiche per quanto riguarda età, peso, altezza, coordinazione, salute fisica e capacità di apprendimento.

Le tecniche adottate non si basano sulla forza fisica, ma piuttosto sull'uso della meccanica, della postura e dell'equilibrio corporei.

Ciononostante se si hanno:

- problemi di cuore pregressi/ alta o bassa pressione/ dolori al petto ecc.
- problemi alla schiena/ artrite/ dolori alle giunture ecc.
- esiti di recenti fratture
- diabete/asma/ epilessia/ anemia o altro
- stato o sospetto di gravidanza
- terapie o trattamenti medici in corso
- condizioni come ferite o altro che possano essere influenzati dalla partecipazione alle parti fisiche del training.
- dubbi o timori sulla propria capacità di prendere parte alla formazione, si dovrà consultare in prima istanza il proprio medico curante e discuterne con lui. Sarà poi necessario discutere gli eventuali suggerimenti con il responsabile dell'unità/servizio/scuola a cui fate riferimento, in modo tale che possa consigliarvi se completare o meno il programma di formazione.

Prima di iniziare il training, se si hanno esigenze sanitarie specifiche nel contesto dell'attività fisico-pratica, è bene parlarne con il Tutor del gruppo. Durante la formazione bisogna indossare abiti adatti e comodi, scarpe morbide e togliere orologi e gioielli prima di iniziare.

Infine occorre tener presente che durante l'apprendimento delle tecniche pratiche, previo consenso dei partecipanti sarà richiesto uno stretto contatto fisico con gli altri partecipanti e i Tutor.

Requisiti per il corso

Ad ogni partecipante si chiede di:

- consultarsi con il proprio medico curante o referente su eventuali problemi sanitari di qualunque tipo
- discutere qualsiasi dubbio con il rispettivo referente lavorativo (es. dirigente o preside)
- comunicare al trainer Team Teach qualsiasi tematica che possa influire sulla partecipazione a questo corso.
- indossare abbigliamento appropriato e scarpe morbide
- togliere orologi, gioielli, o piercing ecc. per garantire l'incolumità propria e altrui. Tenere le unghie corte per assicurare il minimo danno possibile a se e agli altri
- essere pronti a partecipare pienamente alle tecniche fisiche come richiesto o mostrato dal tutor Team Teach a meno che l'autovalutazione dei rischi non suggerisca diversamente.

N.B.

Durante il corso è necessario uno stretto contatto fisico con gli altri partecipanti ed istruttori. E' particolarmente importante un codice di comportamento, cortesia e sensibilità che rispetti tutti.

Si richiede che tale codice sia mantenuto e condiviso durante il corso da tutti i partecipanti.

I membri del corso che si comportino al di fuori di tale codice saranno richiamati una prima volta e poi invitati ad allontanarsi e partecipare come osservatori esterni.

- ottemperare a tutte le istruzioni impartite dal tutor Team Teach in merito alle tematiche i Salute e Sicurezza, soprattutto quelle collegate ai ruoli e ai livelli di resistenza consentiti durante l'apprendimento delle abilità fisiche
- partecipare con puntualità e completare tutte le giornate di formazione al fine di poter ottenere l'idoneità alla certificazione