

Gennaio 2008

## Spicciolo di sicurezza

### Sulle piste equipaggiati a puntino

Un abbigliamento appropriato, guanti, una protezione per gli occhi contro i raggi UV ed eventualmente occhiali da vista o lenti a contatto sono gli elementi indispensabili di un equipaggiamento da sci completo. Ed anche in questo caso vale la regola fondamentale: le teste sagge si proteggono! L'upi consiglia a tutti gli sciatori e snowboarder di indossare il casco e, a chi pratica lo snowboard, anche gli appositi parapolsi nonché una protezione per la schiena («tartaruga») se si realizzano salti di una certa altezza. Al momento di acquistare un casco da sci occorre considerare i seguenti aspetti:

- presenza del contrassegno che certifica la conformità alla norma europea EN 1077;
- colore appariscente, meglio evitare il bianco;
- calotta esterna rigida, i caschi soft non proteggono adeguatamente;
- il casco deve calzare bene, anche indossando gli occhiali da sci, essere comodo e privo di punti di pressione;
- prova personale: indossare il casco senza allacciare il cinturino e scuotere il capo; il casco non deve dondolare!



upi – Ufficio prevenzione infortuni  
Formazione  
Casella postale 8236  
CH-3001 Berna  
Tel. +41 91 940 10 88  
Fax +41 31 390 22 30  
[formazione@upi.ch](mailto:formazione@upi.ch)  
[www.upi.ch](http://www.upi.ch)