

Dicembre 2009

## Spicciolo di sicurezza

### Sport invernali – casco e rispetto sulle piste

Chi pratica sport sulla neve deve disporre di un abbigliamento adatto, di guanti e occhiali da sole. E non dimenticare il motto «le teste sagge si proteggono». L'upi consiglia a tutti di portare sempre il casco, agli snowboarder di usare anche i parapolsi e, se fanno salti acrobatici, un paraschiena. Quando si acquista il casco, assicurarsi che vi sia l'indicazione EN 1077 e farsi consigliare da uno specialista.

Far regolare gli attacchi ogni anno da un professionista e richiedere la vignetta upi.

### Proteggersi è bene, sciare sicuri è meglio

Le attrezzature di protezione possono solo limitare le conseguenze di una caduta o di uno scontro. Assicurarsi fin dall'inizio di aver calcolato i rischi e di poter evitare cadute o scontri. Scaldare bene i muscoli prima di affrontare la prima discesa e dopo una pausa. Adeguare la velocità e il modo di sciare alle proprie potenzialità e alle condizioni.



upi – Ufficio prevenzione infortuni  
Formazione  
CH-3011 Berna  
Tel. +41 91 940 10 88  
[formazione@upi.ch](mailto:formazione@upi.ch)  
[www.upi.ch](http://www.upi.ch)