

Dicembre 2010

Spicciolo di sicurezza

Slittino – Comportamento corretto

- Indossa un casco per sport sulla neve, vestiti invernali adatti e scarpe profilate.
- Usa lo slittino sulle piste ufficiali prive di ostacoli.
- Siedi sullo slittino e adegua la velocità di discesa.

Per raggiungere il traguardo sano e salvo, segui questi consigli.

- Assimila le tecniche di guida e di frenata del tuo attrezzo.
- Siedi sullo slittino, non metterti mai a pancia in giù.
- Non legare insieme più slittini, una tale cordata è praticamente incontrollabile.
- Adegua la guida alle tue capacità e alle condizioni della pista e tieniti sempre pronto a frenare.
- Quando sorpassi, la persona davanti a te ha la precedenza; rispetta gli altri utenti della pista.
- Non fermarti nei punti con scarsa visibilità o stretti.
- Libera subito la pista quando cadi e quando sei giunto a valle.
- Risali al bordo della pista.
- Non assumere alcol né prima, né durante una slittata.
- I cani non vanno portati sulle piste.
- In caso di emergenza: segnala in modo sicuro il luogo dell'incidente, presta i primi soccorsi, chiama il 112.

E durante le discese notturne:

- slitta unicamente sulle piste aperte e illuminate;
- presta attenzione agli eventuali ostacoli;
- tieni una velocità che ti permette di fermarti a vista, utilizza eventualmente una lampada frontale;
- sii particolarmente prudente se slitti su una strada con traffico motorizzato.

E ora goditi emozionanti discese in slittino!



upi – Ufficio prevenzione infortuni
Formazione
CH-3011 Berna
Tel. +41 91 940 10 88
formazione@upi.ch
www.upi.ch