

# Sci e snow

Sulle piste divertendosi



upi – Ufficio prevenzione infortuni





Stagione invernale. Cielo blu. Piste candide. Fisicamente preparato, l'equipaggiamento verificato, il casco da sci indossato e familiarizzato con le principali regole di comportamento. Curva dopo curva, giù nel divertimento invernale!

# Sani e salvi

Svizzeri, popolo di sciatori e snowboarder. Oltre due milioni di persone, infatti, praticano l'uno o l'altro sport. Di conseguenza, la sicurezza non è mai una minestra riscaldata, ancor meno alla luce del fatto che ogni anno sono in 45 000 gli sciatori e 26 000 gli snowboarder ad infortunarsi. Alcuni incidenti risultano mortali. L'upi ti fornisce informazioni e suggerimenti affinché il divertimento bianco non termini al pronto soccorso!

## Sciare sì, infortunarsi no!

Tra gli sciatori il 25 % degli infortuni concerne l'articolazione del ginocchio; in questa dolorosa classifica seguono le ferite alle spalle (20 %), agli arti inferiori e ai piedi (15 %) e alla testa (15 %). Gli snowboarder si feriscono prevalentemente all'avambraccio e alle mani (30 %), alle spalle (20 %) e alla testa (16 %). Le conseguenze sono spesso gravi, soprattutto quando l'elevata velocità esplica forze considerevoli. In caso di colli-

sione, una velocità di scivolata – spesso raggiunta – di 50 km/h equivale ad una caduta da un'altezza di 10 metri. È importante sapere che oltre il 90 % degli incidenti è causato dallo sciatore stesso. Ognuno di noi può pertanto dare il suo prezioso contributo al piacere di una bella sciata. Prepara il tuo fisico e l'equipaggiamento per affrontare la stagione bianca, e sulle piste osserva le regole di comportamento fondamentali!



# Chi bene inizia ...

## In forma per l'inverno

Gli sport invernali sollecitano parecchio il fisico. A molti appassionati del manto bianco mancano però la forza, la resistenza e la coordinazione necessarie ad eseguire dei movimenti che il nostro fisico non è abituato a sopportare. Abbassa il rischio di infortuni preparandoti adeguatamente prima dell'inizio della stagione, rafforzando in particolare la muscolatura del tronco e delle gambe ed esercitando l'equilibrio. Un allenamento della resistenza ti permetterà di acquisire la necessaria condizione fisica. I club sportivi ed i centri per il fitness offrono speciali programmi per affrontare l'inverno con una buona forma fisica.

## In pista ben preparati e istruiti

Preparati anche immediatamente prima di lanciarti in pista: un riscaldamento intensivo permette di attivare il sistema cardiocircolatorio e di aumentare le capacità coordinative e l'elasticità di muscoli ed articolazioni. Dieci minuti di rotazioni del tronco, sollevamenti delle gambe e flessioni delle ginocchia riducono il rischio d'infortunio.

Concentrati sulla discesa imminente. Molti infortuni, infatti, si verificano dopo il pranzo o verso sera quando diminuisce la concentrazione e aumenta la stanchezza.

Frequenta un corso organizzato da una scuola di sci/snowboard se sei alle prime armi o se acquisti materiale nuovo. Anche gli sciatori/snowboarder avanzati possono migliorare la tecnica frequentando un corso.



## Equipaggiati a puntino

Un abbigliamento appropriato, guanti, una protezione contro i raggi UV ed eventualmente occhiali 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/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. La scelta degli sci e della tavola dipende dallo stile personale e dalle capacità individuali. Gli specialisti del ramo saranno lieti di consigliarti all'acquisto o al noleggio dell'attrezzatura.

Prima di ogni stagione sottoponi il materiale ad un controllo accurato e sostituisci quello vecchio. Le solette e i ganci degli scarponi, la soletta e le lamine sono in buono stato? Le lamine arrugginite e poco affilate possono causare pericolosi scivoloni. Occorre badare particolarmente alla regolazione degli attacchi: stringi le viti degli attacchi della tua tavola; lascia regolare ogni anno gli attacchi degli sci da un rivenditore specializzato, che ti rilascerà una ricevuta e la vignetta upi a dimostrazione dell'avvenuta regolazione di sicurezza e quale promemoria per il controllo successivo. Trovi un elenco dei negozi di sport con vignetta upi alla pagina [www.upi.ch](http://www.upi.ch).



## Raccomandazioni per un casco da sci/snow

Portando il casco sei in buona compagnia: oltre il 75 % degli appassionati di sci e snowboard ne indossa uno. A ragione: il casco da sci consente di evitare la maggior parte delle lesioni alla testa, è estetico, leggero, comodo e non limita oltremodo le capacità uditive o il campo visivo. Al momento dell'acquisto occorre considerare i seguenti aspetti:

- presenza del contrassegno che certifica la conformità alla norma europea EN 1077;
- il casco deve calzare bene, anche indossando gli occhiali da sci, ed essere comodo e privo di punti di pressione;
- prova personale! Indossa il casco senza allacciare il cinturino e scuoti il capo, il casco non dovrà dondolare;
- sostituisci il casco dopo un massimo di 5 anni anche se non si vedono danni.

# Sulle tracce delle regole

## Le regole per tutti gli appassionati di sci e snow

La Federazione Internazionale di Sci FIS ha elaborato dieci regole di condotta. Attieniti a queste direttive per dare un importante contributo alla sicurezza sulle piste.

### Regola fondamentale

- Abbi riguardo per tutti gli utenti e non mettere in pericolo o danneggiare nessuno.

### Regole di circolazione

- Discendi a vista; adegua la velocità e il comportamento alle tue capacità e alle condizioni della pista e meteo.
- Rispetta il percorso degli sciatori e degli snowboarder che ti precedono.
- Durante i sorpassi mantieni una distanza sufficiente.
- Prima di immetterti in una pista, ripartire o effettuare una curva verso monte, assicurati con uno sguardo a monte e a valle di non mettere in pericolo nessuno.

### Sostare / salire

- Sosta solamente a bordo pista o in un punto ben visibile.
- Sali o scendi soltanto ai bordi della pista.

### Segnaletica

- Rispetta le demarcazioni e la segnaletica.

## In caso d'incidente

- In caso d'incidente, presta soccorso e avverti il servizio di salvataggio.
- Chiunque sia coinvolto in un incidente o ne sia testimone è tenuto a fornire le proprie generalità.

## Direttive supplementari per snowboarder

Ti diletta su una tavola? La Commissione svizzera per la prevenzione degli infortuni su discese da sport sulla neve SKUS ha elaborato cinque regole destinate agli snowboarder.

- Se gli attacchi sono di tipo alpino, la gamba anteriore va fissata alla tavola con una cinghia di ritenuta (leash).
- Durante la risalita con skilift o seggiovie, togli la gamba posteriore dall'attacco.
- Prima di ogni cambio di direzione, in particolare prima di un heel turn o una virata backside, volgi lo sguardo indietro per verificare lo spazio.
- Dopo aver tolto lo snowboard, posalo sempre sulla neve con gli attacchi verso il basso.
- Sui ghiacciai, dato il pericolo di crepacci non staccare la tavola.



## **Regole in park e pipe**

Anche durante i salti più temerari la sicurezza balza con te.

- Prima di avventurarti in fun park e half pipe effettua un sopralluogo per familiarizzarti con gli impianti.
- Prima di esibirti in acrobazie, accertati che la zona di atterraggio sia libera.

## **Uso degli impianti di risalita**

Le società che gestiscono gli impianti di risalita e la manutenzione delle piste garantiscono un divertimento in perfetta incolumità. Utilizzando correttamente gli impianti forniscono un importante contributo alla sicurezza.

- Segui le indicazioni del personale.
- Seggiovia: chiudi la staffa di sicurezza, siediti tranquillamente e non scendere prematuramente.
- I bambini in età prescolare devono essere accompagnati da un adulto.
- Skilift: esercitati al corretto utilizzo, tieni i bastoni con la mano esterna, rimani nella traccia, abbandonala immediatamente in caso di caduta e al termine della risalita.
- I battipista hanno la precedenza. Mantieni una distanza sufficiente, non agganciarti, e segnala al conducente se non sei in grado di evitarlo.

# La massima attenzione

## Demarcazioni e segnaletica

2500 addetti ai servizi delle piste e del soccorso preparano, controllano, demarcano e garantiscono la sicurezza di oltre 7300 chilometri di piste svizzere. Per muoverti in tutta sicurezza in questo spazio particolare devi attenerti alle seguenti demarcazioni e ai seguenti segnali:

### Piste controllate e preparate



Blu: pista facile



Rosso: pista di media difficoltà



Nero: pista difficile

### Itinerario di discesa non controllato e non preparato



Giallo: per sciatori/snowboarder esperti



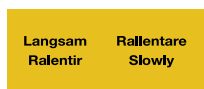
Divieto di discesa:  
non usare in nessun caso itinerari e piste sbarrati!



Pericolo generale



Passaggio stretto



Strisce di segnaletica per zone a bassa velocità



Punti pericolosi  
Paletti



Sbarramenti/barriere



## Zone di protezione di fauna e flora

Durante le escursioni con gli sci o la tavola, la natura ti offre spazi ed esperienze mozzafiato. Vivila con il dovuto rispetto! Le zone di protezione di fauna e flora chiuse a sciatori e snowboarder sono riconoscibili dai seguenti segnali.



Cartello



Bandierine



Striscia

# Pendii incontaminati

## Freeride

Molti appassionati di sport invernali cercano l'avventura fuori dalle piste, incorrendo così in un pericolo. Le valanghe significano pericolo di morte. L'upi suggerisce ai freerider di informarsi sul pericolo di valanghe, di equipaggiarsi correttamente e di assumere un comportamento prudente, commisurato alle condizioni. E in caso di dubbio: meglio rimanere sulle piste battute.

Achtung      Attention Attenzione
Hier keine markierte und kontrollierte Abfahrt
Ici pas de descente balisée et contrôlée
Qui nessuna discesa demarcata ne controllata
Here no marked and controlled run

Qui inizia una zona aperta non controllata.

## Valutare il pericolo di valanghe

Il pericolo di valanghe al di fuori delle piste assicurate è costantemente valutato mediante una scala con 5 livelli di pericolo.

Avvertimento a partire dal grado di pericolo «marcato» con cartellone e segnale luminoso lampeggiante seguenti:



Maggiori informazioni sul tema nel nostro opuscolo 3.028 «Pericolo di valanga», alla pagina [www.upi.ch](http://www.upi.ch).



### Qui trovi informazioni dettagliate sul pericolo di valanghe

- Bollettino delle valanghe: tel. 187 (CHF 0.50/chiamata + 0.50/minuto), [www.slfr.ch](http://www.slfr.ch)
- Bollettino meteo: tel. 162 (CHF 0.50/chiamata + 0.50/minuto), [www.meteosvizzera.ch](http://www.meteosvizzera.ch)
- Direttamente nel comprensorio: Freeride Checkpoints, tavole di avvertimento sulle valanghe

# In caso di incidente

## Soccorso in caso di infortunio

In caso di incidente sei tenuto a prestare soccorso.

- Assicura il luogo dell'incidente: allontana i feriti dalla zona di pericolo, demarca il luogo dell'incidente incrociando gli sci o con segnali d'avviso.
- Presta i primi soccorsi: valuta le condizioni del ferito, mettilo nella posizione corretta, cura le ferite e proteggilo dal freddo.
- Allarma il servizio di soccorso: indicare il luogo e l'ora dell'incidente, il numero dei feriti ed il genere delle lesioni direttamente ai pattugliatori del comprensorio o al numero 112.
- Prendi nota della dinamica dell'incidente e delle generalità di tutte le persone coinvolte.

### I 3 consigli principali



- Preparati alla stagione con una ginnastica presciistica, preparati mentalmente prima di ogni discesa e riscaldati adeguatamente.
- Indossa l'equipaggiamento di protezione: casco e, per gli snowboarder, parapolsi.
- Per la tua sicurezza, non abbandonare le piste demarcate e segui le regole di comportamento FIS e SKUS.

# Per la tua sicurezza. Il tuo upi.

L'upi è il centro svizzero di competenza per la prevenzione degli infortuni. Svolge ricerche negli ambiti della circolazione stradale, dello sport, della casa e del tempo libero e ne divulga i risultati attraverso consulenze, formazioni e campagne destinate tanto agli ambienti specializzati quanto al vasto pubblico. Il sito [www.upi.ch](http://www.upi.ch) offre maggiori informazioni.

## Ulteriori informazioni

L'upi consiglia anche i seguenti pieghevoli:

- 3.001 Slittino
- 3.009 Nuoto, snorkeling, canotto
- 3.010 Trekking
- 3.018 Bicicletta
- 3.020 Mountain bike
- 3.028 Pericolo di valanga
- 3.086 Sotto i mari del mondo
- 3.121 Biciclette elettriche

**I pieghevoli e le pubblicazioni elencati possono essere richiesti gratuitamente o scaricati in formato PDF: [www.upi.ch](http://www.upi.ch).**

© upi 2010, riproduzione gradita con indicazione della fonte