

Supporto didattico

Spirito in pista – Sicurezza negli sport sulla neve per la scuola elementare



Autore:
Giannina Bianchi

Berna 2010

OCVS organisation cantonale
walisanne des secours
kantonale walliser
rettungsorganisation

KWRO

 **upi**



Hanno validità su tutte le piste da sci del mondo: sono le Regole di condotta della FIS. Alla base di questo decalogo vi è il riguardo: grazie al rispetto reciproco, sulle piste ci si può divertire spensieratamente!

Presentazione

Ogni anno sono 70 000 le persone che si infortunano praticando uno sport sulla neve. 26 000 sono bambini e giovani fino ai 16 anni¹. Il programma di prevenzione «Spirito in pista»² si propone di contribuire alla prevenzione di questi infortuni diffondendo le regole FIS fra le scolare e gli scolari.

Il Dipartimento dell'istruzione, della cultura e dello sport del canton Vallese ha sviluppato – sotto la responsabilità dell'Organizzazione cantonale vallesana di soccorso (OCVS) e in collaborazione con gli impianti di risalita e le guide alpine del Vallese, le associazioni dei pattugliatori e dei capi della sicurezza (VRP e ACP), svariate scuole di sci, upi e Suva – un concetto di prevenzione che si rivolge in modo specifico alle scolare e agli scolari di quinta e sesta elementare del canton Vallese. Il programma «Spirito in pista» si propone di sensibilizzare i bambini ad assumere comportamenti sicuri sulle pi-

ste da sci e a rispettare le regole di condotta FIS3. «Spirito in pista» è stato applicato per la prima volta nell'inverno 2006/2007, nel canton Vallese, come progetto pilota che ha coinvolto dieci scolare e scolari di scuola elementare. Il programma è poi stato valutato dai partner unitamente agli insegnanti, ai collaboratori e ad esperti del ramo. Dall'inverno 2007/2008 è obbligatorio a cadenza biennale per tutte le scuole elementari vallesane che realizzano corsi di sci e snowboard con i loro scolari. Il concetto «Spirito in pista» sta dando i suoi frutti, e sarà presto a disposizione degli altri cantoni.

Obiettivo e metodologia

Le scolare e gli scolari imparano le regole FIS, le rispettano e le adottano in pista.

Con l'ausilio dell'apposito materiale didattico (DVD, pieghevole, schede di lavoro), prima dell'uscita sulla neve l'insegnante spiega agli scolari, in modo chiaro e comprensibile, l'importanza delle regole di condotta FIS. In occasione della prima uscita sulla neve, gli scolari partecipano ad una formazione in pista realizzata dalla società che gestisce gli impianti di risalita con il sostegno dei pattinatori delle piste e di istruttori di sci. Durante questa istruzione gli scolari imparano ad applicare nella pratica i contenuti delle regole di condotta FIS. La discesa rispettosa non deve essere ottenuta attraverso dei divieti, ma stimolando il senso di responsabilità del bambino. Dopo la giornata bianca, gli scolari corroborano in classe il rispetto del decalogo firmando la Carta riportata qui accanto.

Spirito in pista...

LA CARTA

Noi scolare e scolari della classe _____ ci impegniamo
con la nostra firma a rispettare le 10 regole di condotta FIS.

data: _____

OCV S.p.A. - OCVA
XWRO

1

Non mettere le piste o i danneggiare nessuno.

2

Resistere a viso, piegare la schiena ed equilibrarsi in modo corretto anche nei cambi di pista e nelle svolte.

3

Rispettare il percorso degli scolari e degli accompagnatori che precedono.

4

Quando il sorpasso mantenere una distanza sufficiente.

5

Prima di partire e curare senza mai guardare a monte.

6

Scolare solo a bordo pista o in luoghi ben visibili.

7

Salire o scendere solo ai bordi della pista.

Info

Cognome : _____

Nome : _____

È chi ritorna in caso d'incidente?

Cognome : _____

Telefono : _____

8

Rispettare le demarcazioni e la seguitica.

9

Prendere soccorso, avvertire il servizio di salvataggio.

10

Chiedere una calzeletta in un fascio o un suo testimone e tenersi a fare la propria giornata.

5°C

Evitare scivoli.

I partner di Spirito in pista

OCV XWRO | **bpa** | **suva live!**

per la salute e la **OCV XWRO**

Spirito in pista...

Informazioni per l'insegnante

Che cosa

Nell'ambito di una giornata bianca, il programma di prevenzione «Spirito in pista» avvicina gli scolari alle regole di condotta FIS.

Come

Il programma comprende due unità didattiche, con una parte teorica realizzata in classe e una parte pratica attuata sulle piste.

Quando

La prima parte è attuata dall'insegnante durante il normale orario scolastico, prima e dopo la giornata bianca. La seconda parte è realizzata da pattugliatori delle piste o da istruttori di sci durante la giornata bianca.

Compito

In classe l'insegnante discute con gli allievi il decalogo della FIS, avvalendosi degli ausili didattici a disposizione (un DVD, un pieghevole e schede di lavoro; cfr. «In classe»). Con l'ausilio di una Carta l'insegnante incoraggia gli scolari a rispettare le regole. Le attività in classe richiedono dai 20 ai 30 minuti.

In pista la classe viene suddivisa in gruppi di 8-10 scolari. A rotazione, uno dei gruppi è istruito per una ventina di minuti da un pattugliatore o un istruttore di sci, che spiega ai bambini le regole della FIS, mentre l'insegnante e gli eventuali accompagnatori sciano con gli altri gruppi (cfr. «In pista»).

Iscrizione

L'upi ha informato le società di gestione degli impianti di risalita, le scuole di sci e i dipartimenti dello sport sul programma «Spirito in pista». Gli insegnanti di scuola elementare contattano direttamente i responsabili dei servizi di sicurezza e di soccorso piste o delle scuole di sci del rispettivo comprensorio sciistico e concordano la data in cui disporre di un pattugliatore o di un istruttore di sci.

Costi

Il presente opuscolo, il pieghevole, la Carta e le schede di lavoro possono essere scaricati gratuitamente dal sito dell'upi o dell'OCVS. Il servizio dei pattugliatori e degli istruttori di sci può comportare dei costi.

Le regole di condotta FIS

Il decalogo FIS ha l'obiettivo di evitare incidenti sulle piste grazie ad un comportamento corretto. Tutti gli sciatori e snowboarder sono tenuti a conoscere e a rispettare le regole FIS. Chi violando queste regole causa un incidente può essere chiamato a risponderne in sede civile o penale. Il decalogo è stato approvato dalla Federazione internazionale di sci nel 2002.

REGOLE
RÈGLES
FIS
REGELN
RULES

Patronati:



suvaliv!



SKUS



1 Non mettere in pericolo o danneggiare nessuno

Sciatori e snowboarder sono responsabili non solo del loro comportamento in pista, ma anche delle loro attrezzature e dei loro eventuali difetti. Ogni sciatore o snowboarder è tenuto a rispettare gli altri sia sulle piste, sia sugli impianti di risalita.

REGOLE
RÈGLES
FIS
REGELN
RULES

Patronati:



suvaliv!



SKUS



2 Discendi a vista. Adegua la velocità e il comportamento alle tue capacità e alle condizioni.

Ogni sciatore o snowboarder deve tenere una velocità e un comportamento adeguati alle proprie capacità nonché alle condizioni del terreno, della neve, del tempo e del traffico sulle piste. Sciatori e snowboarder devono essere in grado di fermarsi o di schivare un ostacolo entro lo spazio visibile. In zone affollate e con una visibilità ridotta, soprattutto ad inizio e fine pista e nelle aree di partenza degli impianti, devono muoversi lentamente e nelle zone laterali.



Rispetta il percorso degli sciatori e degli snowboarder a valle.

Lo sciatore o lo snowboarder a monte deve scegliere la sua scia in modo tale da evitare di mettere in pericolo lo sciatore o lo snowboarder a valle. Chi scia davanti ha sempre la precedenza. Lo sciatore o lo snowboarder deve mantenere una distanza sufficiente in modo da consentire a chi lo precede di potersi muovere liberamente.



Sorpassa mantenendo una distanza sufficiente.

Il sorpasso può essere effettuato tanto a monte quanto a valle, sulla destra o sulla sinistra, ma sempre a distanza tale da consentire le evoluzioni e i movimenti volontari e involontari dello sciatore o dello snowboarder sorpassato. Ciò vale anche per il sorpasso di sciatori o snowboarder eventualmente fermi sulla pista.



Prima di (ri)partire o di attraversare la pista, guarda a monte.

Lo sciatore o snowboarder che si immette o attraversa una pista, riparte dopo una sosta o intende effettuare una virata a monte deve assicurarsi di poterlo fare senza pericolo per sé o per gli altri, mediante controllo visivo a monte e a valle. Lo sci «carving» e lo snowboard permettono di curvare risalendo verso monte, in direzione opposta a chi scende. Per questo motivo, prima di effettuare simili manovre è assolutamente necessario accertarsi, con uno sguardo a monte, di poterlo fare senza arrecare danno a sé o agli altri.



Sosta solo a bordo pista o in luoghi ben visibili.

Fatte salve circostanze di assoluta necessità, sciatori e snowboarder devono evitare di fermarsi in mezzo alla pista, nei passaggi obbligati o dove manca buona e ampia visibilità. In caso di caduta occorre sgomberare velocemente la pista. Se non ci si trova su una pista decisamente molto larga, le soste vanno effettuate sempre ed esclusivamente lungo uno dei due bordi pista. I punti molto stretti o privi di visibilità devono rimanere perfettamente sgombri.

REGOLE
RÈGLES
FIS
REGELN
RULES

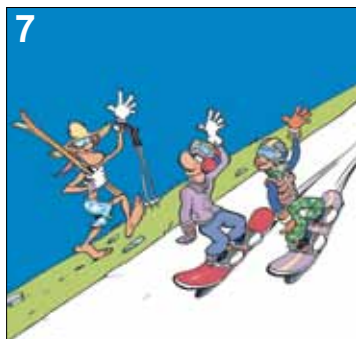
Patronati:

CONSIGLIO ITALIANO
ASSOCIAZIONE ITALIANA SCIATORI
ASSOCIAZIONE ITALIANA SNOWBOARDER

suvaliv!
MILANO



SKUS



Risali e ridiscendi solo ai bordi della pista.

Sciatori o snowboarder che risalgono una pista a piedi devono procedere rigorosamente lungo i bordi. Le tracce lasciate dagli scarponi danneggiano la pista e possono mettere in pericolo gli altri sciatori e snowboarder.

REGOLE
RÈGLES
FIS
REGELN
RULES

Patronati:

CONSIGLIO ITALIANO
ASSOCIAZIONE ITALIANA SCIATORI
ASSOCIAZIONE ITALIANA SNOWBOARDER

suvaliv!
MILANO



SKUS



Rispetta le demarcazioni e la segnaletica.

Ogni sciatore e snowboarder deve rispettare la segnaletica e le indicazioni esposte sulle piste da sci. I vari gradi di difficoltà delle piste sono indicati (dalla più facile alla più difficile) con i colori blu, rosso o nero. Ognuno è libero di scegliere la pista che preferisce. Sulle piste sono collocati segnali di avvertimento, di pericolo o di sbarramento. Se una pista è segnalata come sbarrata o chiusa, questa indicazione deve essere rigorosamente rispettata al pari dei segnali di pericolo.



In caso d'incidente, presta soccorso e avverti il servizio di soccorso.

In caso d'incidente ogni sciatore o snowboarder è tenuto a prestare soccorso, ossia: assicurare il luogo dell'incidente, prestare i primi soccorsi e allarmare il servizio di salvataggio. Il punto dell'incidente va marcato infilando i bastoni o gli sci incrociati nella neve, e la presenza di feriti sulla pista va eventualmente segnalata agli altri sciatori da una «sentinella». Primi soccorsi: accertarsi dello stato generale del ferito, posizionarlo correttamente, proteggere le ferite e dall'ipotermia. Quando si allerta il servizio di soccorso delle piste tramite il numero diretto (stampato sulla giornaliera o sulla carta delle piste) o il numero di emergenza 112, bisogna essere in grado di fornire indicazioni precise.



Se sei coinvolto in un incidente o ne sei testimone, fornisci le tue generalità.

Lo sciatore o snowboarder che rimane coinvolto (con o senza responsabilità) in un incidente in pista o ne è testimone deve fornire le proprie generalità. Ogni sportivo responsabile mette a disposizione la propria testimonianza, poiché può essere determinante per chiarire eventuali responsabilità civili e penali.

Unità 1 – In classe

Prima e dopo la giornata bianca: attività dell'insegnante

Obiettivo

Gli scolari comprendono il significato e l'importanza delle regole di condotta della FIS e vi si attengono.

Procedura

Prima della giornata bianca l'insegnante spiega alla classe il significato del decalogo FIS, avvalendosi del materiale didattico disponibile (DVD, pieghevole, schede di lavoro per il controllo dell'apprendimento). È importante che i giovani non conoscano solo le regole, ma vi si attengano. Dopo la giornata bianca vi si impegnano formalmente sottoscrivendo la Carta.

Suggerimento

Il DVD, il pieghevole, la Carta, le schede di lavoro e il presente opuscolo sono disponibili online alla pagina www.upi.ch o www.ocvs.ch e possono essere scaricati gratuitamente.

Materiale

DVD

Il DVD illustra in modo chiaro le regole della FIS. La visualizzazione aiuta gli scolari a comprenderne meglio il significato e a ricordarle con più facilità.

Pieghevole

Il pieghevole contiene le dieci regole FIS in immagine e con un breve testo. Gli scolari lo ricevono come «promemoria». L'ultima pagina del pieghevole offre dello spazio per indicare il nome del bambino e il numero di emergenza 112 e dovrebbe essere compilata insieme agli scolari affinché possano memorizzare questo importante numero. Il pieghevole è raffigurato a pagina 4.

Controllo dell'apprendimento

Le schede di lavoro 1 e 2 servono da controllo dell'apprendimento.

Carta

Sottoscrivendo la Carta dopo la giornata bianca, gli scolari confermano di aver preso atto delle regole FIS e di impegnarsi a rispettarle (cfr. pagina 5).

Unità 2 – In pista

Introduzione del pattugliatore o dell'istruttore di sci

Obiettivo

Gli scolari comprendono l'importanza delle regole FIS e le mettono in pratica in pista.

Procedura

La classe è suddivisa in piccoli gruppi di 8-10 bambini. Un pattugliatore delle piste o un istruttore di sci dedica una ventina di minuti ad ogni gruppo, illustrando agli scolari l'importanza delle regole della FIS attraverso esempi pratici in pista. Nel contempo, gli altri gruppi praticano lo sci o lo snowboard con l'insegnante e gli accompagnatori. Una volta istruiti tutti i gruppi, il pattugliatore o l'istruttore di sci effettua un commento conclusivo alla presenza di tutti i bambini.

Contenuto

Il laboratorio didattico ruota attorno alle regole di condotta della FIS. Gli scolari devono conoscere il loro significato concreto sulle piste. Il pattugliatore tematizza in particolare le regole n. 8 (segnali e demarcazioni) e n. 9 (cosa fare in caso d'incidente, allarmare i soccorsi, numero di emergenza 112, numero del comprensorio sciistico sulla giornaliera o sul piano delle piste, memorizzare il numero nel cellulare).

Commento conclusivo

Tornare rapidamente sulle questioni più importanti per verificare se il messaggio è passato. Porre 2 o 3 domande sui punti essenziali della formazione pratica.

Suggerimenti

- Lezione interattiva con gli scolari
- Consentire agli scolari di condividere le loro esperienze
- Riferire degli esempi pratici
- Osservare gli sciatori e snowboarder sulla pista
- Fare una discesa e fermarsi ad ogni cartello/avviso per illustrarne il significato
- Giochi di ruolo, messa in situazione

Esempio




Durata	Gruppo 1	Gruppo 2	Gruppo 3
20'	Pattugliatore		
20'	Pattugliatore		
20'	Pattugliatore		
10'	Commento conclusivo con tutti gli scolari		



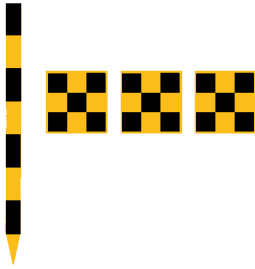
Scheda di lavoro 1

Qual è il significato di queste tavole e demarcazioni?

Spunta la casella accanto alla risposta esatta.

- 1
- 
- A)** Piste rosse chiuse ai bambini.
- B)** Sono ammesse soltanto persone con la giacca rossa.
- C)** Pista di difficoltà media.
-
- 2
- 
- A)** Nessun problema! Se non trovo la strada senza demarcazioni, posso sempre chiedere a un pattugliatore.
- B)** Qui lascio la pista demarcata e non sono più al riparo dai pericoli alpini.
- C)** È solo un ammonimento per i più fifoni.
-
- 3
- 
- A)** Indica un pericolo di valanghe «marcato»; oggi, meglio non abbandonare le piste.
- B)** Attenzione, oggi potresti incontrare la polizia delle piste. Scia lentamente e correttamente!
- C)** Attenzione, cantiere sulla pista!

4



- A)** Alzo le bandierine e ci passo sotto. È divertente!
- B)** Attenzione, pericolo! Non avventurarti in questa zona!
- C)** I paletti sono per lo slalom. Ci provo subito!

5



- A)** Qui si può fare a gara con cervi e lepri.
- B)** Questa zona è sbarrata agli sciatori e snowboarder per non disturbare gli animali selvatici.
- C)** Gli animali fuggono quando mi sentono arrivare, perciò non faccio loro alcun male.

6



- A)** Questo cartellone indica partenze difficili adatte soltanto agli sciatori più esperti.
- B)** Non ho paura delle valanghe. Io sono veloce!
- C)** Sui pendii liberi il pericolo di valanga è marcato; sarà meglio non sciare fuori pista.

7



- A)** I simboli rossi su sfondo giallo segnalano un pericolo. Questo cartello mi avvisa della presenza di un restringimento.
- B)** I cartelli giallo-rosso indicano che bisogna attraversare il più velocemente possibile.
- C)** Qui devo tenere uniti gli sci poiché la pista è molto stretta.

Scheda di lavoro 2: regole di condotta FIS

Conosci le regole di condotta della FIS?

Segna con una croce ☒, le risposte o i comportamenti errati e spunta ☑ quelli corretti e scrivi il numero dove necessario!

- 1**
___ Quante sono le regole di condotta della FIS?
- 2**
 Alla seggiovia punto per arrivare in cima più in fretta.
- 3**
 Mi scontro con uno snowboarder seduto dietro una cunetta. Non è colpa mia, non doveva fermarsi lì!
- 4**
 Posso superare gli altri sciatori e snowboarder solo a sinistra.
- 5**
 Non devo in nessun caso scendere su una pista sbarrata.
- 6**
 Mi fermo in mezzo alla pista per aspettare i miei amici, così riescono a vedermi già da lontano.
- 7**
 Se vedo accadere un incidente, lo dico subito a un adulto o chiamo con il cellulare il numero 112.
- 8**
 I cartelli e le demarcazioni servono solo per informare i principianti.
- 9**
 Prima di lanciarmi in una discesa o di incrociare un'altra pista, guardo se non taglio la strada a nessuno.
- 10**
 Quando ci sono molte persone sulle piste, scio più lentamente.
- 11**
 Mi scontro con uno sciatore più lento mentre lo sto sorpassando. Non potevo immaginare che avrebbe girato a sinistra!
- 12**
 Faccio attenzione soltanto alla mia scia, gli altri sciatori e snowboarder non mi interessano.

Soluzioni

Scheda di lavoro 1

1 C)

Pista di difficoltà media.

2 B)

Qui lascio la pista demarcata e non sono più al riparo dai pericoli alpini.

3 A)

Indica un pericolo di valanghe «marcato»; oggi, meglio non abbandonare le piste.

4 B)

Attenzione, pericolo! Non avventurarti in questa zona!

5 B)

Questa zona è sbarrata agli sciatori e snowboarder per non disturbare gli animali selvatici.

6 C)

Sui pendii liberi il pericolo di valanga è marcato; sarà meglio non sciare fuori pista.

7 A)

I simboli rossi su sfondo giallo segnalano un pericolo. Questo cartello mi avvisa della presenza di un restringimento.

Scheda di lavoro 2

1. 10

Le regole di condotta della FIS sono dieci: 1 regola generale, 4 regole di comportamento in pista, 2 sulle soste e sulle ascensioni, 1 sulla segnaletica e 2 sul comportamento in caso d'incidente.

2.

Regola FIS n. 1: devo rispettare gli altri sciatori e snowboarder anche sugli impianti di risalita.

3.

Regole FIS n. 2 e 6: la colpa è di entrambi. Devo essere in grado di fermarmi o di schivare un ostacolo entro lo spazio visibile. Lo snowboarder non avrebbe dovuto fermarsi in un punto privo di visibilità.

4.

Regola FIS n. 4: posso sorpassare su tutti i lati, ma devo lasciare allo sciatore o snowboarder che mi precede spazio sufficiente per i suoi movimenti.

5.

Regola FIS n. 8: i segnali di avvertimento, di pericolo o di sbarramento vanno assolutamente rispettati.

6.

Regola FIS n. 6: per attendere gli amici mi fermo solo a bordo pista.

7.

Regola FIS n. 9: se sono testimone di un incidente, lo dico subito a un adulto. Se ho salvato nel cellulare il numero del servizio di soccorso delle piste, lo allarmo immediatamente; altrimenti chiamo il numero di emergenza 112 e fornisco informazioni più precise possibili sull'incidente.

8.

Regola FIS n. 8: ogni sciatore o snowboarder deve assolutamente rispettare la segnaletica e le demarcazioni.

9.

Regola FIS n. 5: prima di lanciarmi in una discesa, di riprendere la discesa dopo una sosta o di effettuare una virata a monte, devo assicurarmi con uno sguardo a monte e a valle di poterlo fare senza pericolo per me o per gli altri.

10.

Regola FIS n. 2: devo adattare la velocità alla densità di traffico sulla pista e sciare lentamente nei punti molto affollati.

11.

Regola FIS n. 4: sorpasso a una distanza sufficiente per non scontrarmi con l'altro sciatore nemmeno nel caso dovesse eseguire una manovra inattesa.

12.

Regole FIS n. 1, 2, 3, 4 e 5: non devo mettere in pericolo o danneggiare nessuno. Devo adeguare il mio comportamento alle condizioni del terreno, della neve e del tempo e alla densità del traffico sulla pista. Devo rispettare gli altri utenti e mantenere una distanza sufficiente da chi mi precede affinché possa muoversi liberamente. Anche quando mi lancio su una pista, riprendo una discesa dopo una sosta o faccio una virata a monte devo osservare e rispettare la scia degli altri.

Per la tua sicurezza. Il tuo upi.

L'upi è il centro svizzero di competenza per la prevenzione degli infortuni al servizio della popolazione. Conformemente al mandato federale, l'upi persegue lo scopo di divulgare i risultati scientifici derivanti dalla propria attività di ricerca tramite le sue consulenze, le formazioni e le campagne destinate tanto agli specialisti quanto al vasto pubblico.

Maggiori informazioni sulla prevenzione degli infortuni alla pagina www.upi.ch.

Maggiori informazioni

L'upi consiglia anche i seguenti pieghevoli:

- 3.001 Slittino
- 3.002 Sci e snow
- 3.028 Freeride
- 4.052 Snow Safety (solo in tedesco)

I pieghevoli e le pubblicazioni summenzionati o su altri argomenti possono essere richiesti gratuitamente o scaricati in formato PDF: www.upi.ch.

Fonti:

- ¹ STATUS 2009: Statistica degli infortuni non professionali e del livello di sicurezza in Svizzera. upi, 2009, www.upi.ch
- ² Organizzazione cantonale vallesana di soccorso OCVS, «Spirito in pista», www.ocvs.ch
- ³ Federazione internazionale di sci FIS, regole di condotta FIS, www.fis-ski.com

© upi 2010, riproduzione gradita con indicazione della fonte