

Commissione svizzera per la prevenzione  
degli infortuni su discese da sport sulla neve SKUS  
[www.skus.ch](http://www.skus.ch)

**SKUS** 

***Direttive per sciatori  
e snowboarder*** Edizione 2010



***RESPECT &  
CONTROL!***

## Informazioni importanti



Si scia e si va in snow a proprio rischio.

Usare le discese demarcate.  
Queste vengono protette da pericoli alpini (pericolo di caduta e valanghe).

Il terreno al di fuori delle discese demarcate non è assicurato.

Rispettare la natura. Proteggere flora e fauna.

Proteggere la testa di adulti e bambini con un casco.

**Queste direttive valgono per tutti gli utenti delle discese da sport sulla neve.**



# *Regole di condotta della FIS*



## **Regola fondamentale**

1. Non mettere in pericolo o danneggiare nessuno.

## **Regole di circolazione**

2. Discendere a vista. Adeguare la velocità e il comportamento alle proprie capacità nonché alle condizioni della pista e meteo.
3. Rispettare il percorso degli sciatori e degli snowboarder che precedono.
4. Durante il sorpasso mantenere una distanza sufficiente.
5. Prima di partire e curvare verso monte guardare a monte.

## **Sosta/salita**

6. Sostare solo a bordo pista o in luoghi ben visibili.
7. Salire o scendere solo ai bordi della pista.

## **Segnali**

8. Rispettare le demarcazioni e la segnaletica.

## **In caso d'incidente**

9. Prestare soccorso, avvertire il servizio di salvataggio.
10. Chiunque sia coinvolto in un incidente o ne sia testimone è tenuto a dare le proprie generalità.

**Nella prassi giuridica queste regole sono vincolanti.**

## *Snowboarder*



1. In caso di equipaggiamento con attacco di tipo alpino, la gamba anteriore deve essere collegata alla tavola con una cinghia di ritenuta (leash).
2. Durante la risalita con skilift o seggiovie togliere la gamba posteriore dall'attacco.
3. Prima di ogni cambio di direzione, in particolare prima di un heel turn/una virata backside, volgere lo sguardo indietro per verificare lo spazio.
4. Dopo aver tolto lo snowboard, posarlo sempre sulla neve con gli attacchi verso il basso.
5. Sui ghiacciai, non staccare la tavola per il pericolo di crepacci.

## *Park e pipe*

1. Prima di usare fun park e half pipe farsi un'idea degli impianti.
2. Prima di esibirsi in acrobazie, accertarsi che la zona di atterraggio sia libera.



# Battipista



I battipista (mezzi cingolati) possono entrare in servizio in qualsiasi momento, anche in caso di nevicate o pessima visibilità.

Il battipista ha la precedenza.

## Comportamento verso i battipista

1. Rispettare le distanze di
  - 15 m davanti e dietro
  - 3 m lateralmente
2. Non agganciarsi
3. Segnalare al conducente del battipista se non si è in grado di evitarlo.



## *Discese da sport sulla neve demarcate*

### **Piste**

- preparate
- controllate
- suddivise secondo il grado di difficoltà.

Pista facile: blu



Pista di media difficoltà: rosso



Pista difficile: nero



Zone a bassa velocità

**Langsam**  
**Ralenti**

**Rallentare**  
**Slowly**

**Itinerari** giallo



- non preparati
- non controllati
- per esperti



## Pericolo di valanghe

GESPERRT



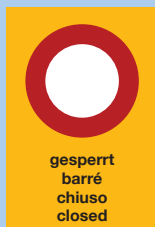
In caso di pericolo di valanghe si provvede alla chiusura delle piste e degli itinerari:

sulle tavole di orientamento

- con tavole rosse
- con luci di segnalazione rosse

nell'area

- con tavole di sbarramento e
- con corde delimitative e bandierine



## Punti pericolosi

I pericoli locali sulle piste vengono segnalati e, se necessario, sbarrate.

- con bandierine



- con paletti



## Zone non controllate – pista off



Le piste e gli itinerari di tali zone non sono né controllati né assicurati da pericoli alpini.

Questa tavola è posta solamente in luoghi da cui parte una possibilità di discesa non demarcata che nasconda dei pericoli particolari.

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

### Gradi per indicare il pericolo di valanghe

- ① debole
- ② moderato
- ③ marcato
- ④ forte
- ⑤ molto forte



A partire dal grado di pericolo ③ «marcato» viene esposto questo cartello e messo in funzione il segnale luminoso lampeggiante. Restare sulle discese demarcate e aperte.



# Fuoripista e Freeriding



## Informazioni

- Bollettino nazionale; emissione giornalmente alle ore 18.30 (www.slf.ch, Tel. 187; estero + 41 848 800 187, MMS: inviare SMS con la dicitura «LAWCHI» al 162, Teletext p. 782, wap.slf.ch, iPhoneApp «White Risk Mobile»)
- Bollettino meteo
- Avvertimenti dei servizi di pista e soccorso
- Freeride Checkpoints

## Comportamento nelle zone non demarcate

1. Osservare e valutare le caratteristiche del manto nevoso, gli accumuli di neve, le recenti valanghe di lastroni e le zone di rottura.
2. Portare di su sé l'apparecchio per la ricerca in valanga (ARVA) e regolarlo sulla posizione «emissione»; controllo delle funzioni; equipaggiarsi di una pala da valanga e sonda. Altri sistemi di emergenza sono raccomandati, per esempio airbag da valanga.
3. Praticare il freeriding solo se la visibilità è buona.
4. Percorrere singolarmente i passaggi chiave e i pendii; prevedere delle vie di fuga.
5. Non avventurarsi mai da solo; tenere sempre d'occhio i compagni e essere pronti a intervenire.

## Nel dubbio mai!

La valutazione del pericolo di valanghe esige molta attenzione ed esperienza. I sentimenti sono insufficienti. Il bel tempo e uno scarso strato di neve non escludono il pericolo di valanghe. Anche per il fuoripista e il freeriding vale:  
**nel dubbio mai!**

## ***Zone di protezione di flora e fauna***



Osservare le indicazioni delle tavole d'orientamento.

Le zone di protezione di flora e fauna vengono indicate nel modo seguente:



**Chi non rispetta le zone di protezione di flora e fauna rischia il ritiro del titolo di trasporto essi possono essere puniti con una multa.**

## *Soccorso in caso di incidenti*



### **Assicurare il luogo dell'incidente**

Incrociare gli sci nella neve

Avvertire chi sopraggiunge

### **Primo soccorso**

Valutazione dello stato generale della persona infortunata

Far assumere la posizione corretta

Prestare i primi soccorsi

Proteggere dal freddo

### **Allarmare il servizio di soccorso**

Luogo e ora dell'incidente

Numero dei feriti

Tipo di ferita

### **Rilevare i dati inerenti l'incidente**

Generalità di persone coinvolte e testimoni

Luogo, ora e dinamica dell'incidente

Condizioni della zona, della neve e della visibilità

Demarcazione e segnalazione



Ottobre 2010

**Approvate e raccomandate:**

upi – Ufficio prevenzione infortuni

SWISS SNOWSPORTS

Swiss-Ski

Funivie svizzere FUS

Unione dei trasporti pubblici UTP

Ufficio federale dello sport UFSPD

Ufficio federale dei trasporti UFT

WSL Istituto per lo studio della neve e delle valanghe SLF

Concordato intercantonale per funivie e sciovie CIFS

SSBS – Associazione Svizzera delle Professioni e delle Scuole  
di sport della neve

Istituto nazionale svizzero di assicurazione contro gli infortuni Suva

**Da richiedere presso:**

Commissione svizzera per la prevenzione degli infortuni su discese  
da sport sulla neve SKUS

c/o upi, Hodlerstrasse 5a, CH-3011 Berna

Tel. +41 31 390 22 22

[www.skus.ch](http://www.skus.ch)

**Foto:**

upi, SWISS SNOWSPORTS, UFSPD

**La pubblicazione delle direttive è stata resa possibile grazie a**



Sellbahnen Schweiz  
Remontées Mécaniques Suisses  
Funivie Svizzere

