

Quiz «Sicurezza sulle piste»

bfu bpa upi

Ufficio
prevenzione infortuni

1

Cosa dovresti fare con l’attrezzatura da sci o snowboard in vista della prima discesa?



Soluzione

Prossima domanda

2

Quale equipaggia-
mento di protezione
usi sulle piste?



Soluzione

Prossima
domanda

3

Il casco ha subito un forte colpo durante una caduta. Cosa dovresti fare?



Soluzione

Prossima domanda

4

Perché dovresti fare un riscaldamento prima di scendere sulle piste?



Soluzione

Prossima domanda

5

Cosa influisce sul tuo spazio di frenata in pista?



A La mia velocità

B Le condizioni della neve e delle piste

C Le mie capacità

D Lo stato dei miei sci/del mio snowboard

Soluzione

Prossima domanda

6

Vuoi sorpassare qualcuno. A cosa devi prestare attenzione?



Soluzione

Prossima domanda

7

Dove è meglio fermarsi sulle piste?



Soluzione

Prossima domanda

8

Dopo una sosta vuoi ripartire. Cosa fai per prima cosa?



Soluzione

Prossima domanda

9

Perché è importante fare delle pause quando si praticano sport sulla neve?

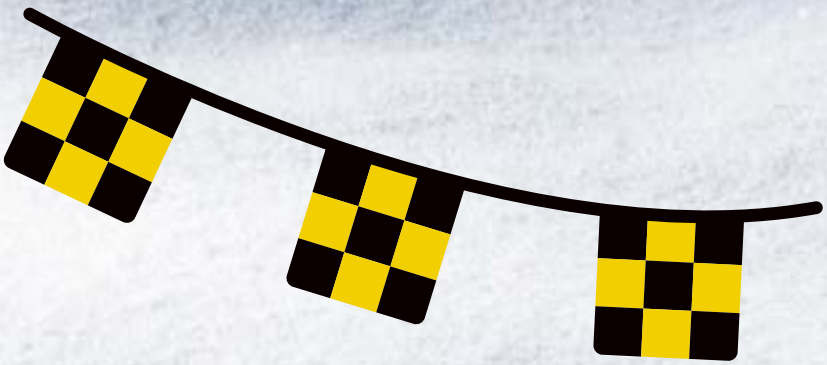


Soluzione

Prossima domanda

10

Cosa indica questo segnale e come bisogna comportarsi?



Soluzione

Prossima domanda

11

Quale colore contraddistingue le piste facili per chi è alle prime armi?



Soluzione

Prossima domanda

12

Cosa fare se assisto a un infortunio o ne causo uno?



Soluzione

Le soluzioni

1

Far controllare e regolare l’attrezzatura da sci o snowboard da personale specializzato.



Ritorna alla domanda

Prossima domanda

2

Indossa sempre un casco da sport sulla neve che calzi bene e una maschera da sci compatibile con il casco. La maschera protegge gli occhi dai raggi UV e ti permette anche di vedere meglio in caso di nebbia o nevicate.

Se inizi a praticare snowboard, è importante indossare i parapolsi. Nello snowpark, un paraschiena può offrire una protezione supplementare contro gli infortuni.

Inoltre, l'abbigliamento deve tenerti al caldo ed essere impermeabile nonché proteggerti dal vento e dalle intemperie.



Ritorna alla domanda

Prossima domanda

3

Dovresti sostituire il casco. Anche se il casco sembra intatto, la sua struttura potrebbe essere danneggiata. In caso di un’altra caduta l’effetto protettivo potrebbe quindi risultare compromesso.



Ritorna alla domanda

Prossima domanda

4

Con il riscaldamento attivi la circolazione e prepari i muscoli e le articolazioni al movimento. Così sei più vigile e puoi affrontare le piste al meglio. E fare riscaldamento insieme è più divertente!

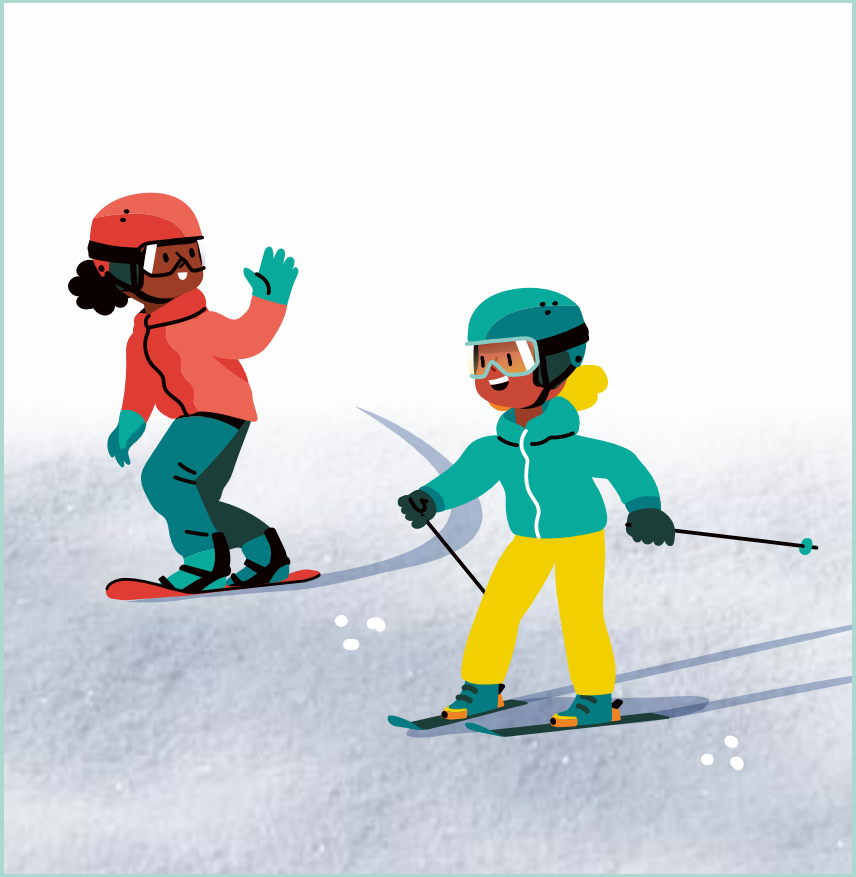


Ritorna alla domanda

Prossima domanda

5

Tutte le risposte sono corrette. Scendi sulle piste in modo da poter reagire in qualsiasi momento. Spesso è più facile evitare un ostacolo.



Ritorna alla domanda

Prossima domanda

6

Sorpassa mantenendo una distanza sufficiente e rispetta la traiettoria delle altre persone. In pista non siamo mai sole o soli.

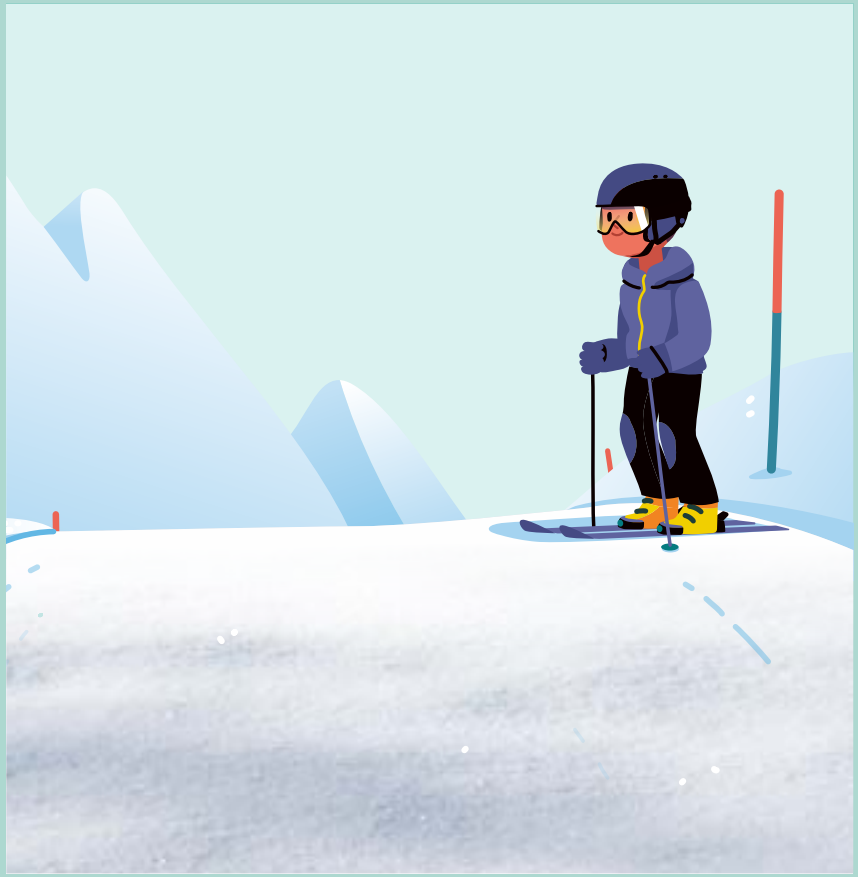


Ritorna alla domanda

Prossima domanda

7

È importante fermarsi sempre in un punto in cui le altre persone possano vederti bene e passarti accanto. Fermati sempre e solo a bordo pista.



Ritorna alla domanda

Prossima domanda

8

Guardo indietro e mi assicuro che la pista sia libera. Solo allora riparto.



Ritorna alla domanda

Prossima domanda

9

Le pause aiutano a rimanere vigile e ad affrontare le piste con maggiore sicurezza.
È meglio fare diverse pause brevi anziché una sola pausa lunga. Fai quindi sempre una pausa quando ne senti bisogno.



Ritorna alla domanda

Prossima domanda

10

Sbarramento = pericolo:
evita questa zona.



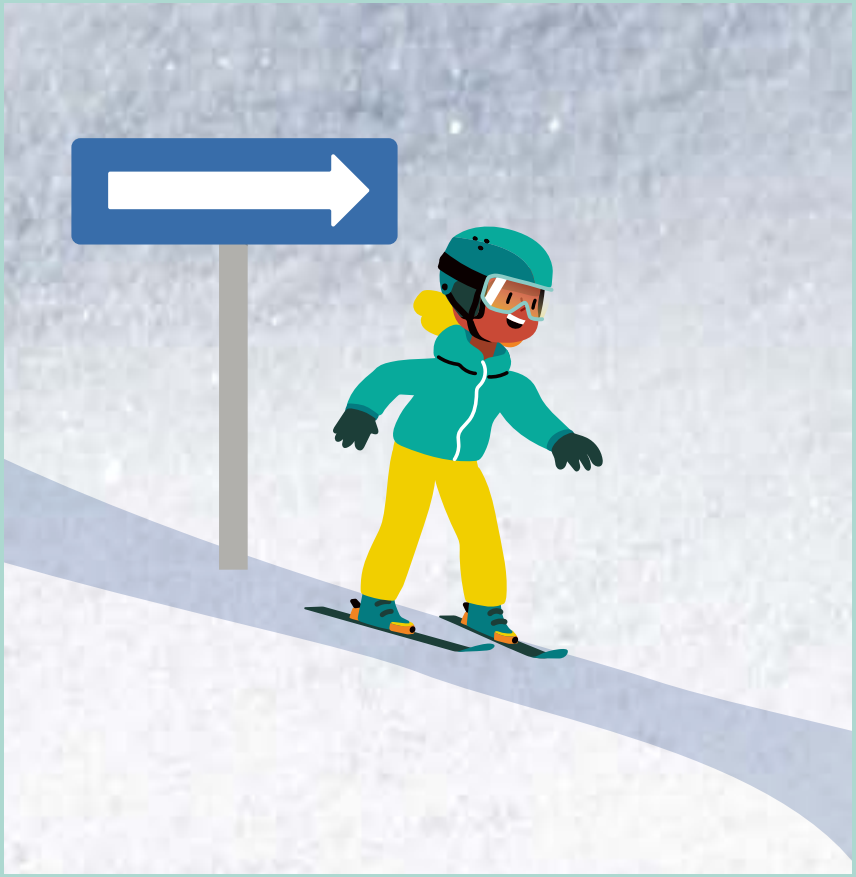
Ritorna alla domanda

Prossima domanda

11

Blu
facile, adatto a principianti

Altra segnaletica delle piste:
Rosso
media difficoltà, adatto a persone con esperienza
Nero
difficile, adatto a persone esperte



Ritorna alla domanda

Prossima domanda

12

Osservare: fermarsi, mantenere la calma e analizzare la situazione.Se si è in gruppo, restare insieme.

Pensare: chiedere se serve aiuto.

Agire: mettere in sicurezza il luogo dell'infortunio, chiamare o prestare soccorso oppure chiamare il numero di emergenza 144/112 e rimanere con la persona ferita.



Ritorna alla domanda