

Schede didattiche per incentivare la sicurezza

Safety Tool n. 12

Slittino

9-15 anni



Buono a sapersi



Chi sa frenare scende più sicuro

Non appena cade la prima neve, bambini, giovani e adulti tirano fuori slitte, slittini e bob e si divertono su piste e pendii innevati. Molte scuole organizzano uscite in slitta. Peccato che ogni anno il quadro sia offuscato da 11 000 infortuni che interessano soprattutto bambini e giovani. Con alcuni semplici accorgimenti molti di questi incidenti si potrebbero evitare.

Slitta o slittino? Lo slittino ha una struttura flessibile ed è quindi manovrabile anche quando il fondo è ghiacciato. La slitta, invece, che presenta una struttura rigida ed è dotata di pattini piatti, è più adatta al trasporto che non all'uso sportivo.

Slittare è davvero un gioco da ragazzi? In slitta si possono raggiungere velocità molto elevate. I bambini e i giovani in particolare tendono a sottovalutare questo aspetto e non hanno sempre il controllo del proprio mezzo. Per potersi fermare o scansare un pericolo in tempo utile sono fondamentali una buona tecnica di guida e di frenata che può essere agevolata dall'uso di scarpe robuste.

Si può slittare ovunque? Le ferite gravi o mortali sono perlopiù dovute a collisioni. Per questo è importante slittare su piste segnalate e pendii con un'area di arrivo sufficientemente grande, privi di ostacoli come muri o recinzioni e sui quali la circolazione di veicoli a motore è vietata.

Ci sono regole da rispettare? In generale un comportamento adeguato è garante di maggiore sicurezza. Anche per chi va in slitta ci sono regole da rispettare per proteggere se stessi e gli altri (cfr. riquadro «Le regole a colpo d'occhio»). E se nonostante tutto dovesse verificarsi un incidente o una collisione, la testa è sempre protetta dal casco!

Per informazioni più approfondite si veda il sito www.slittino.upi.ch
www.slittino.upi.ch

Prevenzione degli infortuni

Condizioni quadro: per divertirsi in modo sicuro e in condizioni ottimali si consiglia di scendere lungo piste segnalate e aperte. Se non ve ne sono, si può scegliere un pendio privo di ostacoli quali alberi o recinzioni.

Comportamento: anche il comportamento dell'insegnante e degli allievi influisce sul successo dell'uscita in slitta. L'equipaggiamento ideale include indumenti caldi e impermeabili, scarpe ben profilate, un casco e occhiali da sci. Alla sicurezza contribuiscono anche il rispetto delle regole di condotta e una buona tecnica di guida e frenata.

Obiettivi didattici

Gli allievi

- sono sensibilizzati con un filmato sulle regole da osservare sulle piste da slitta
- individuano i comportamenti corretti nel filmato e vi associano la o le relative regole
- imparano ad applicare le regole, ossia a comportarsi correttamente sulle piste da slitta
- capiscono che possono divertirsi anche rispettando le regole.



Per maggiori informazioni:

- Slittino (opuscolo divulgativo 3.001), www.upi.ch/shop
- Maggiori Informazioni sull'uso dello slittino fornisce l'opuscolo divulgativo dell'upi 3.001 Slittino, www.upi.ch > [Per gli specialisti](#) > [Scuole](#) > [Safety Tool](#).

In sintesi

Regole di condotta sulle piste da slitta

1. Rispetto degli altri
2. Padronanza della velocità e stile di guida
Non si devono legare le slitte l'una all'altra per scendere.
Non si slitta in posizione prona con la testa in avanti.
3. Scelta del percorso
4. Tenere la giusta distanza in fase di sorpasso
5. Guardare verso monte prima di immettersi sulla pista
6. Sostare a bordo pista
7. Salire e scendere ai margini della pista
8. Rispetto della demarcazione e della segnaletica
9. Assistenza
10. Identificazione



Impostazione della lezione

9–15 anni

Materiale

- Safety Tool n. 12
- Film 1 e 2

www.slittino.upi.ch

Durata totale 6:27 minuti

- 1 scheda di lavoro per gli allievi (12.1)
- Istruzioni per gli insegnanti (12.2)
- Materiale per scrivere

30'

a

45'

classi

Parte teorica

Introduzione alle regole di condotta

Gli allievi individuano le regole applicabili a ogni immagine.

Individuazione delle regole

Gli allievi guardano il film e tentano di attribuire le regole alle situazioni presentate.

Discussione delle soluzioni

Gli allievi guardano il film con le soluzioni. Hanno scelto le regole giuste? Sono possibili più soluzioni?

Lista di controllo

Gli allievi individuano l'equipaggiamento di cui devono disporre per slittare.

30'

a

60'

gruppo

parte pratica

controllo del materiale

Controllare il materiale e l'equipaggiamento. Provare insieme la tecnica di frenata affinché tutti dispongano almeno delle nozioni di base.

Osservazione

Fermarsi di tanto in tanto durante la discesa e osservare con gli allievi il comportamento degli altri utenti. Chiedere al gruppo di valutare le diverse situazioni e di proporre soluzioni.

Ricapitolazione

Alla fine riepilogare le conoscenze acquisite.



In Svizzera, ogni anno 6000 bambini e ragazzi sotto i 16 anni si infortunano slittando. I motivi all'origine di questi incidenti sono un comportamento scorretto, una scarsa padronanza del proprio mezzo o anche un equipaggiamento inadeguato.

Ulteriori informazioni

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. Il sito www.upi.ch offre maggiori informazioni.

L'upi consiglia i seguenti Safety Tool:

dai 6 ai 12 anni

- 4.033 Controllo della sicurezza in acqua
- 4.036 Percorso casa-scuola
- 4.037 Vedere ed essere visti
- 4.039 Escursioni
- 4.041 Cadute

dai 9 ai 12 anni

- 4.035 Sci e snowboard
- 4.039 Escursioni
- 4.040 Gite in bicicletta
- 4.041 Cadute
- 4.042 Calcio
- 4.043 Slittino

dai 13 ai 15 anni

- 4.031 Tecnica e creatività
- 4.035 Sci e snowboard
- 4.039 Escursioni
- 4.040 Gite in bicicletta
- 4.042 Calcio
- 4.043 Slittino

dai 16 ai 18 anni

- 4.030 La velocità nella circolazione stradale
- 4.034 Alcol e droghe nella circolazione stradale
- 4.035 Sci e snowboard

I Safety Tool possono essere ordinati gratis oppure scaricati in formato PDF: www.safetytool.upi.ch

Con la gentile collaborazione degli impianti di risalita Rinerhorn

© upi 2013, riproduzione gradita con indicazione della fonte

Slittino

9–15 anni

Obiettivi

- Conosci le regole da osservare sulle piste da slitta.
- Ti chiedi se il tuo comportamento è corretto.
- Sai valutare il comportamento degli altri e dare consigli se necessario.
- Ti attieni alle regole all'insegna del motto «divertirsi rispettando le regole».



Alla pagina www.safetytool.upi.ch è possibile scaricare le schede di lavoro Safety Tool nel formato di testo e adattarle alle proprie esigenze.

1. Imparare le regole di condotta

Attività: trova quale regola (testo) corrisponde a quale immagine e scrivi il numero nel cerchietto.

Regole di condotta sulle piste da slitta

- | | |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Rispetto degli altri 2. Padronanza della velocità e stile di guida 3. Scelta del percorso 4. Tenere la giusta distanza in fase di sorpasso 5. Guardare verso monte prima di immettersi sulla pista 6. Sostare a bordo pista 7. Salire e scendere ai margini della pista | <ol style="list-style-type: none"> 8. Rispetto della demarcazione e della segnaletica 9. Assistenza 10. Identificazione 11. Non si devono legare le slitte l'una all'altra 12. Non si slitta in posizione prona con la testa in avanti |
|--|---|



2. Individuare il comportamento corretto nel film

Attività: il film presenta alcune situazioni su una pista da slitta. Individua le regole. Riesci a dire quale regola si applica a quale situazione? Quando il film si ferma annota la regola – o le regole a seconda della situazione – nella tabella sottostante. Quando avrai finito l’insegnante farà ripartire il film.

Scena	Regola ricercata	Soluzione
Esempio	Rispettare gli altri	(N. 1)
A		
B		
C		
D		
E		
F		
G		
H		
I		
J		
K		
L		

Soluzione: nel secondo film il comportamento corretto è evidenziato con un fermoimmagine in bianco e nero. Ora puoi discutere le soluzioni con i tuoi compagni. A seconda dei casi possono esserci più risposte corrette.

3. Prepararsi all'uscita in slitta

Attività: porta con te l'equipaggiamento giusto

Per divertirsi occorre innanzitutto essere ben equipaggiati. A nessuno piace avere le mani gelate, i piedi bagnati e un bel bernoccolo in testa! Quindi assicurati di avere con te tutto il necessario.

1. Che cosa ti serve per vedere bene?
2. Come si chiama il mezzo sul quale sei seduto?
3. Cosa ti serve per frenare?
4. Che cosa ti protegge la testa?
5. Che cosa ti protegge dal freddo e tiene il corpo asciutto?

OCCHIALI

Trova gli oggetti ricercati nella griglia. Buona fortuna, ricercatore!

E	T	S	S	C	A	A	A	A	N	T	A	H	S	V	N	L	C	L	L	L	L
E	I	E	E	C	O	I	M	E	L	L	T	F	O	V	A	L	L	S	N	L	C
R	R	E	A	O	L	F	S	L	I	C	A	C	A	L	O	N	N	L	P	E	F
N	O	R	L	N	V	I	G	B	A	E	E	C	I	T	O	I	S	I	I	I	T
L	L	T	I	S	O	C	N	I	O	I	L	R	A	M	I	E	I	T	I	L	N
I	N	E	N	A	P	L	V	A	N	I	B	L	A	S	O	V	A	T	P	A	L
S	E	O	C	T	N	A	M	A	I	I	T	N	S	S	C	C	V	I	I	P	O
N	N	P	N	N	A	E	R	E	T	P	N	N	I	E	C	O	O	N	R	N	N
O	C	T	I	I	E	C	L	A	H	I	E	B	A	G	H	N	O	O	I	L	E
E	A	L	N	L	A	B	L	N	A	E	V	E	I	I	I	T	F	M	A	G	N
I	C	G	P	L	V	N	I	O	M	S	O	E	F	T	A	I	I	N	A	L	B
R	I	A	R	L	L	I	N	T	R	I	R	O	O	E	L	C	S	S	L	I	T
E	L	A	N	R	E	V	N	I	O	T	N	E	M	A	I	L	G	I	B	B	A
V	A	P	T	C	O	I	S	L	T	A	T	M	T	V	N	I	O	P	B	E	A
H	I	T	O	N	C	E	E	I	L	N	T	E	O	B	C	C	I	C	L	N	A
O	T	I	E	I	A	I	O	F	O	O	S	O	I	A	I	A	L	L	O	T	O
O	L	A	E	I	G	I	L	S	I	V	I	T	O	C	H	O	A	I	I	A	S
O	C	R	N	C	C	N	O	L	I	T	I	S	E	E	R	O	B	B	V	L	B
V	I	I	A	I	I	O	O	F	T	F	N	A	V	N	E	I	L	B	N	T	I
O	A	C	O	I	I	T	N	R	I	A	S	O	R	R	T	M	N	C	L	I	I
S	E	A	T	T	R	L	G	E	C	O	H	I	O	I	S	E	A	T	L	I	L
B	C	R	O	O	N	O	E	G	S	T	I	N	E	I	L	I	N	O	I	R	I

4. Trova gli oggetti ricercati nella griglia. Buona fortuna, ricercatore!

Prima di partire, il tuo insegnante fa un ultimo controllo e voi vi allenate a frenare.

Attività: durante la discesa

- Finalmente si parte: goditi la discesa e rispetta le regole.
- Quale delle situazioni presentate nel film osservi durante la discesa?
- Gli altri utenti rispettano le regole?

Slittino

9–15 anni

Regole di condotta sulle piste da slitta

Parte teorica

Attività 1: far conoscere le regole di condotta

1a: Distribuire le schede di lavoro e chiedere agli allievi di indicare quale regola si applica a quale immagine. In questo modo la classe impara a conoscere le regole ed è sensibilizzata sul giusto comportamento da adottare.

Variante 1b: gli allievi allestiscono una graduatoria delle regole. Quale importanza attribuiscono a ogni regola? Chiedere loro di motivare la graduatoria.

Soluzione (da sinistra a destra):

10, 12, 7, 4

3, 5, 9, 6

11, 8, 1, 2

Attività 2a: mostrare il film e individuare le regole (durata video 2:44)

- Mostrare il film 1*. Chiedere agli allievi di osservare attentamente le scene, di individuare le regole di condotta e di annotare il numero della regola corrispondente.
- Dopo ogni scena (in totale sono 7) fermare il film e lasciare sufficiente tempo agli allievi per annotare la soluzione. Poi far ripartire il film.
- Le soluzioni non vengono ancora discusse.

* Agli allievi più giovani, per facilitare il compito, si può mostrare direttamente il film con le soluzioni



Alla pagina www.safetytool.upi.ch è possibile scaricare le schede di lavoro Safety Tool nel formato di testo e adattarle alle proprie esigenze.

Attività 2b: mostrare il film con le soluzioni (durata video 3:43)

Mostrare il film con le soluzioni. L'immagine si fissa sulla situazione che mostra il comportamento corretto. Fermare il film e discutere le proposte degli allievi. A seconda della situazione sono possibili più soluzioni (cfr. tabella sottostante).

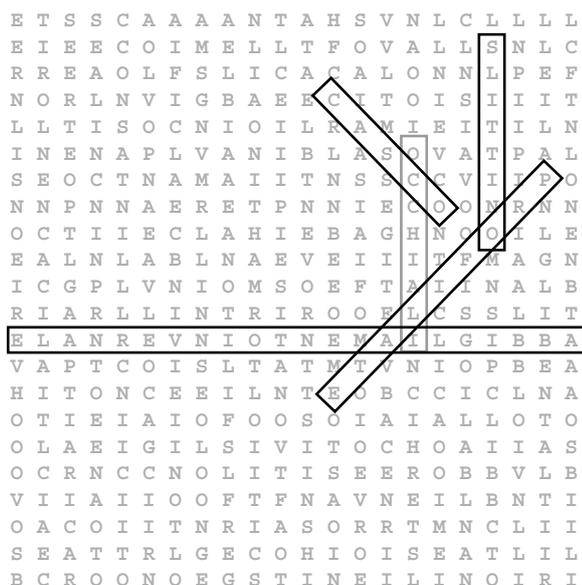
Scena	Situazione	Regole
A	Due ragazzi salgono in mezzo alla pista. Improvvisamente devono spostarsi sul lato per scansare una slitta che scende a tutta velocità. Dopo questo episodio proseguono ai margini della pista.	7 Salire e scendere ai margini della pista 2 Adeguare la velocità
B	Delle slitte legate l'una all'altra vengono slegate.	2 Non si devono legare le slitte l'una all'altra
C	Un ragazzo vuole scendere in slitta sulla pista da sci. Un suo compagno lo ferma e gli fa segno di usare la pista da slitta.	8 Rispetto della demarcazione e della segnaletica
D	Un ragazzo si mette sulla slitta in posizione prona con la testa in avanti. La sua compagna gli dice di non farlo.	2 Non si slitta in posizione prona con la testa in avanti
E	Sul bordo della pista si vede una slitta rovesciata, qualcuno è caduto. Sopraggiungono due slitte che rallentano. Quando il malcapitato segnala di non aver bisogno di aiuto, lo superano mantenendo la giusta distanza.	2 Adeguare la velocità 2 Prestare soccorso se necessario
F	Due slitte scendono a velocità sostenuta. Quando stanno per giungere su un tratto pianeggiante, scorgono una slitta più lenta. La superano a destra e a sinistra tenendo la giusta distanza.	3 Scelta del percorso 4 Tenere la giusta distanza in fase di sorpasso
G	Due ragazzi si dirigono verso il bordo della pista, si fermano e si mettono da parte.	6 Sostare a bordo pista
H	I due ragazzi guardano a monte prima di partire.	5 Guardare verso monte prima di immettersi sulla pista
I	Una slitta veloce ne supera un'altra tenendo la necessaria distanza di sicurezza.	4 Tenere la giusta distanza in fase di sorpasso 3 Scelta del percorso
J	Un ragazzo non rispetta il segnale di stop e finisce nella rete.	2 Padronanza della velocità e stile di guida 8 Rispetto della demarcazione e della segnaletica
K	Il suo accompagnatore accorre subito e gli chiede come sta.	9 Assistenza
L	Dopo l'incidente i servizi di soccorso prendono in carico il ferito. Registrano le generalità dei testimoni. Eventualmente li contatteranno per interrogarli sull'accaduto (non si vede nel film).	10 Identificazione

Attività 3: preparazione con la classe

Gli allievi cercano le soluzioni nella griglia «Trova la parola». Le risposte corrispondono alla lista di controllo dell'equipaggiamento necessario per slittare.

Soluzione: occhiali, slittino, profilate, casco, abbigliamento invernale

Tutte queste parole sono nascoste nella griglia. Possono figurare in tutte le direzioni, anche in diagonale.



Parte pratica

Preparazione dell'insegnante

Si conosce la pista?

Fare un sopralluogo della pista. Ci sono punti che meritano particolare attenzione (ad es. incroci con strade)?

È opportuno prevedere una o più fermate?

Grandezza del gruppo

Non è indispensabile definire un numero massimo di allievi per insegnante. Più il percorso è facile e più gli allievi sono grandi, più numeroso può essere il gruppo. Se sul pendio la visuale è buona, il gruppo può essere accompagnato da una sola persona adulta. Se le piste sono lunghe e presentano una scarsa visibilità, è invece consigliabile posizionare un adulto in testa e un altro in coda al gruppo.

In caso di incidente

Che cosa bisogna fare? Assicurare il luogo dell'incidente, prestare i primi soccorsi, chiamare il pronto soccorso, rilevare la dinamica dell'incidente.

Qual è il numero di soccorso locale? (a livello nazionale è il 112)

Consigli pratici

- Se il gruppo è grande, designare un adulto che deve rimanere in testa al gruppo e che nessuno può superare.
- Alla partenza, prevedere una distanza sufficiente tra un allievo e l'altro (per motivi di prevenzione conviene far partire prima gli allievi più veloci) per evitare gli ingorghi.
- Se la pista è lunga e la visibilità scarsa, si consiglia di prevedere più accompagnatori e di dare chiare indicazioni riguardo alle fermate e ai punti di riferimento. Per le pause è opportuno fermarsi ai margini della pista o, meglio ancora, in uno spiazzo. Qui si può cogliere l'occasione per ricordare le regole di condotta da osservare (sostare a bordo pista, lasciare subito la pista, guardare a monte prima di partire).

Attività 4a: controllo dell'equipaggiamento e test di frenata

Verificare che tutti gli allievi siano equipaggiati in modo adeguato. Qui di seguito sono riportati una lista di controllo dell'equipaggiamento e alcuni consigli sulla tecnica di guida.

Materiale ed equipaggiamento

- Scegliere uno **slittino**, un bob o una slitta adatti (dimensioni, manovrabilità). Nel limite del possibile preferire lo slittino, che generalmente è più facile da guidare e più sicuro in frenata rispetto alla slitta in legno tradizionale.
- Le **scarpe alte con suola profilata** migliorano la frenata ed evitano le ferite ai piedi.
- Indossare un **casco da sci** omologato EN 1077 A o B. Chi non ne possiede uno può utilizzare un casco da ciclista (con berretto o fascia).
- Portare gli **occhiali da sci** e, se necessario, quelli da vista.
- Indossare **indumenti invernali** e guanti impermeabili.
- Se possibile procurarsi **supporti chiodati** da fissare alle scarpe (disponibili nei punti di noleggio sci o nei negozi di articoli sportivi).

Il sito ufficiale di Swiss Sliding (www.sicher-schlitteln.ch, solo in tedesco) riporta, nella sezione Naturbahnrodeln, **consigli di guida e frenata**.

Attività 4b: rispetto delle regole sulla slitta

- Prima della partenza, ripetere le regole con gli allievi. Forse alcuni di loro avranno notato il cartello con le dieci regole.
- Gli altri utenti rispettano le regole? Chiedere agli allievi di osservare gli altri.
- Godersi la discesa!

Attività 4c: spunti di riflessione dopo la discesa

Fare il punto della situazione dopo la discesa.

- La discesa è stata divertente? Perché? Perché no?
- Quali delle situazioni viste nel film si sono presentate?
- Gli altri utenti si sono attenuti alle regole?
- Chi si è scontrato con qualcuno e perché?
- Qual è stata la reazione in situazioni critiche?
- Qual è la regola più importante? Perché?