



## Sulle piste Rispetto ed equipaggiamento adatto

Sci, snowboard o slittino: per evitare gli infortuni, è importante disporre di un buon equipaggiamento e rispettare le altre persone che praticano questi sport. Leggi i consigli dell'UPI per sapere a cosa devi prestare attenzione.

Ogni anno, sulle piste da sci o da slitta si registrano troppi infortuni. La buona notizia è che si può fare qualcosa per ridurre il rischio e la gravità.

Per ridurre il rischio d'infortunio è fondamentale valutare correttamente le proprie capacità, lasciare spazio sufficiente alle altre persone e mostrare rispetto. Ciò significa anche adattare la velocità alle proprie capacità e alle condizioni della pista. Una velocità adeguata è garante di più sicurezza.

In caso di infortunio, un casco protegge ed è fondamentale in slittino, sugli sci e sullo snowboard.

Equipaggiamento da sci: far controllare ogni anno gli attacchi in un negozio specializzato che dispone dell'apposito apparecchio per la regolazione. La vignetta UPI applicata sugli sci dopo il servizio garantisce che gli attacchi siano stati regolati e controllati correttamente.

A chi è alle prime armi con lo snowboard si raccomanda peraltro di indossare i parapolsi.

### I principali consigli

- Adeguare la **velocità** e lasciare **spazio** sufficiente alle altre persone
- Indossare il **casco** anche in slitta. Ciò che è scontato sugli sci o sullo snowboard dovrebbe esserlo anche sullo slittino
- Nello sci: far **controllare gli attacchi** ogni anno
- Nello snowboard: chi è alle prime armi dovrebbe indossare i **parapolsi**
- Per slittare: prediligere lo **slittino**

E un consiglio per chi slitta: non tutti i modelli sono uguali. Lo slittino si manovra meglio rispetto alla slitta tradizionale. Chiedi consiglio in un negozio specializzato o informati online.

Su [upi.ch/sport-invernali-su-pista](https://upi.ch/sport-invernali-su-pista) trovi maggiori consigli. Su [upi.ch/vignetta-sci](https://upi.ch/vignetta-sci) puoi trovare i negozi specializzati che attestano la regolazione e il controllo degli attacchi tramite la «vignetta UPI».

