



Sport equestri Sicurezza in sella

L'equitazione combina l'attività sportiva con l'amore per la natura e per gli animali. Tuttavia, i cavalli a volte sono imprevedibili: in Svizzera ogni anno circa 8000 persone si infortunano a cavallo, per lo più ragazze e giovani donne.

Le ferite da equitazione sono spesso gravi e, nella maggior parte dei casi, dovute a una caduta dal cavallo. Le lesioni più frequenti interessano tronco, cintura scapolare e braccio, quelle più gravi sono le ferite alla testa o la paraplegia. Una solida formazione, unita a un nutrito bagaglio d'esperienza, esercitazioni e know-how nella gestione di un cavallo sono i presupposti necessari per uno sport equestre sicuro.

Se vuoi approfondire il tema, leggi l'opuscolo 3.148 «Sport equestri» al link www.ordinare.upi.ch.

e guarda il **video** su upi.ch.

Segui i consigli dell'UPI e resta sicuro in sella

- **Formazione:** imparare a gestire i cavalli e a cavalcare in un centro ippico o un'associazione con professionisti competenti.
- **Comprendere il comportamento dei cavalli.** Restare vigili e previdenti, poiché a volte le reazioni possono essere imprevedibili.
- **Protezione:** quando si conduce l'animale o si esce a cavallo, indossare sempre un casco da equitazione, stivali da equitazione, guanti e giubbotto di protezione.
- Controllare regolarmente l'imbrigliatura, la sella e le staffe.
- **Non uscire a cavallo da soli** e portare sempre con sé un cellulare.