

# Spicciolo di sicurezza «Pattinaggio su ghiaccio»

## Impara le tecniche di base

Il pattinaggio permette di muoversi praticamente senza sforzo. Migliora le capacità coordinative, la mobilità e la condizione fisica e rinforza la muscolatura. Può essere praticato a livello amatoriale o a livello agonistico in una delle seguenti discipline: pattinaggio artistico, danza su ghiaccio, pattinaggio sincronizzato, pattinaggio di velocità e short track.

Ogni anno in Svizzera circa 3600 persone si infortunano pattinando, generalmente in seguito a una caduta, e riportano contusioni al ginocchio, al polso e al gomito, ferite da taglio e lacerazioni, fratture e commozioni cerebrali.

## Consigli

- Fai affilare regolarmente i pattini e stringi bene i lacci dello scarponcino per garantire la tenuta laterale.
- Se sei principiante, usa il casco (da sci, da bici o da skate), guanti resistenti (ferite da taglio) e eventuali altre protezioni (ginocchiere e parapolsi).
- Effettua un riscaldamento muscolare mirato. Fai esercizi per rinforzare la muscolatura del tronco e per stabilizzare i muscoli dei piedi, delle ginocchia e delle anche.
- I più piccoli possono utilizzare gli appositi supporti (orsetti, pinguini ecc.).
- In caso di caduta, lascia la mano del tuo compagno.
- Pattina solo su superfici ghiacciate la cui sicurezza è stata confermata dalle autorità locali e rispetta **le regole per il ghiaccio della SSS**.

