Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 51 (1994)

Heft: 12

Artikel: Praticare lo snowboard, ma sicuro!

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999794

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Praticare lo snowboard, ma sicuro!

Lo snowboard, uno sport affascinante fatto di movimento, tecnica e divertimento, che riesce ad entusiasmare giovani e meno giovani. L'entusiasmo che sa suscitare porta però spesso chi lo pratica a sopravvalutarsi. Molti snowboarder si avventurano di conseguenza troppo presto e con del materiale inadeguato su piste troppo difficili per loro. Risultato: snowboarder insoddisfatti, sciatori irritati, infortuni. Tutto ciò può essere evitato!

Equipaggiamento

La metà degli snowboarder infortunati usa una tavola presa in prestito. Solo un infortunato su cinque sa che tipo di snowboard o attacchi utilizza. La scelta di un equipaggiamento adeguato dipende dall'uso che si intende farne, dal peso dello snowboarder e dalle sue capacità. Il mercato offre tavole per lo stile libero e per la discesa. Quanto agli attacchi, se ne distinguono due tipi: gli attacchi fissi, che richiedono delle scarpe rigide, e gli attacchi soft, per i quali occorrono delle scarpe soft. Tutti gli attacchi devono disporre di una cinghia di ritenuta e di una piastrina antiscivolo con cui si può stare sicuri in piedi sulla tavola quando si usa un mezzo di trasporto. Sul mercato sono disponibili anche degli attacchi di sicurezza con stopper per snowboard.
Gli snowboarder si feriscono più spesso alle mani, ai gomiti e alle spalle che gli sciatori. I bambini riportano in più facilmente gravi ferite alla testa, spesso causate da altri utenti della pista. Un buon casco dalla calotta esterna rigida permette di prevenire tali ferite.
Prima di prendere a noleggio o acquistare del materiale da snowboard, fatti consigliare dal personale di vendita o da un insegnante di snowboard.
Porta sempre indumenti impermeabili, possibilmente con protezioni per le ginocchia e per il sedere, guanti da snowboard con protezione per i polsi e occhiali da sole adatti.

Formazione

Uno snowboarder infortunato su due è un principiante con appena tre giorni di pratica. Fare da se con una tavola presa in prestito non è il modo migliore per apprendere lo snowboard. Conviene frequentare dei corsi offerti da insegnanti di snowboard qualificati, nei quali si può apprendere in modo sistematico tecniche di snowboard sicure e il comportamento corretto da tenere sulle piste.
Se sei un principiante, frequenta un corso di formazione elementare tenuto da un insegnante di snowboard riconosciuto in una scuola di snowboard ufficiale o in un club di snowboard.
Se hai tra i 10 e i 20 anni puoi apprendere lo snowboard in un apposito corso offerto da Gioventù e Sport. Gli uffici cantonali G+S ti forniranno volentieri ulteriori informazioni.
Anche se hai già una certa pratica nello snowboard, faresti bene a partecipare ad un campo di snowboard in modo da ottenere maggiore abilità e sicurezza.

Preparazione

Se pratichi diversi sport nel corso dell'anno, sarai meglio preparato per la stagione di snowboard.
Controlla il tuo equipaggiamento prima della stagione.
Fai degli esercizi di riscaldamento, in particolare prima della prima discesa la mattina e dopo le pause.

Snowboard sulla pista

Le dieci regole FIS costituiscono delle «regole di circolazione» riconosciute. Esse valgono per tutti gli utenti della pista e sono vincolanti secondo la prassi giuridica:

1. Non mettere in pericolo o danneggiare altre persone.
2. Adeguare il modo di sciare e la velocità alle proprie capacità e alle condizioni esistenti.
3. Rispettare la traiettoria degli sciatori che precedono.
4. Sorpassare a distanza appropriata.
5. Prima di partire guardare a monte.
6. Stazionare al bordo della pista o in punti ben visibili.
7. Salire e scendere unicamente al bordo della pista.
8. Rispettare le demarcazioni e la segnaletica.
9. Prestare soccorso ed avvertire il servizio di salvataggio, in caso d'infortunio.
10. Le persone coinvolte in un infortunio e gli eventuali testimoni sono tenuti a fornire le generalità.

La Commissione svizzera per la prevenzione degli infortuni su discese da sci e piste da fondo (SKUS) ha

stabilito delle regole specifiche per gli snowboarder, che completano le direttive summenzionate:

1. Il piede anteriore deve essere fissato alla tavola con una cinghia di ritenuta.
2. Prima di cambiare direzione, e soprattutto prima di una virata backside, guardare indietro per osservare lo spazio.
3. Fermarsi solo al bordo della pista; non sedersi o coricarsi sulla pista.
4. Appena staccato lo snowboard, posarlo sulla neve con gli attacchi verso il basso.
5. Non staccare lo snowboard sui ghiacciai.
6. Durante la risalita con skilift o seggiovie togliere il piede posteriore dall'attacco.

Snowboard fuoripista

Le discese ufficiali vengono demarcate e controllate, in caso di pericolo anche chiuse, dai servizi di salvataggio e di pista, contrariamente a quanto avviene per il terreno fuoripista. Tale terreno può presentare pericoli di caduta e di valanghe. Nonostante ciò gli appassionati dello snowboard abbandonano sempre più le piste demarcate e si avventurano sui pendii innevati ancora incontaminati per poter godere della completa libertà di movimento. Purtroppo però, il loro desiderio di libertà li spinge spesso a non tener conto di un pericolo mortale, qual è il pericolo di valanghe.

Una valanga è determinata dall'azione reciproca di più fattori naturali quali terreno, quantità di neve fresca, vento, stratificazione della coltre nevosa e temperatura. Se si trovano tracce di altri snowboarder o sciatori, ciò non significa automaticamente che il pendio sia sicuro. Possono infatti essere passati in un'altra ora del giorno - o possono semplicemente aver avuto fortuna. La valutazione del pericolo di valanghe richiede molta esperienza.
Fidati degli addetti ai lavori e rispetta gli sbarramenti che delimitano le piste demarcate.
Prima di fare una discesa fuoripista, informati sulla situazione presso il servizio di salvataggio e di pista. Non andare mai da solo!

«Praticare lo snowboard, ma sicuro!»

L'Ufficio svizzero per la prevenzione degli infortuni (upi) ha realizzato un fascicolo informativo dedicato alla pratica dello snowboard. Il fascicolo può essere richiesto gratuitamente al seguente indirizzo: upi, Laupenstrasse 11, casella postale, 3001 Berna. Si prega di allegare una busta-risposta affrancata formato C5.
La Scuola federale dello sport ha prodotto in collaborazione con l'Ufficio svizzero per la prevenzione degli infortuni (upi) e l'Associazione svizzera delle scuole di snowboard (SSBS) due videocassette dedicate allo snowboard: «Praticare lo snowboard, ma sicuro!», «Pirmin&Cla». Le due videocassette sono disponibili attualmente soltanto nelle versioni tedesca e francese e possono essere richieste presso la mediateca della SFSM, 2532 Macolin. La versione in italiano sarà disponibile a partire da febbraio 1995. ■