

<b>Zeitschrift:</b>	Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
<b>Herausgeber:</b>	Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
<b>Band:</b>	31 (1974)
<b>Heft:</b>	11
 <b>Artikel:</b>	Sicurezza sugli sci
<b>Autor:</b>	Rosat, Marie-Jeanne
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-1000830">https://doi.org/10.5169/seals-1000830</a>

### 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:** 22.02.2026

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

# Sicurezza sugli sci

Marie-Jeanne Rosat

L'individuo sente il bisogno di passare i suoi week-end sugli sci. Forse per moda, vive a un ritmo infernale: snervanti viaggi in auto, preoccupazione di ammortizzare l'abbondamento, di abbronzarsi, di far più discese del vicino di casa, prima di ritrovare l'interminabile colonna sulla via del ritorno. Si possono trarre innumerevoli benefici dalla pratica dello sci; disgraziatamente, vittima del suo successo, questo sport ha visto alcuni dei suoi vantaggi sparire. Li possiamo ritrovare, per contro, nello sci di fondo.

## Alcune cifre

Troppi numerosi sono gli incidenti dovuti alla pratica dello sci. Circa 100 000 infortunati per un milione e mezzo di adepti. Fra questi si contano 30 000 feriti gravi! I  $\frac{3}{4}$  delle ferite riguardano le gambe, il 65% sono slogature e distorsioni e il 22% fratture. Ciò ha come conseguenza, nella maggior parte dei casi, assenze prolungate dal lavoro. Una statistica, compilata tramite questionari, ha permesso d'ottenere alcuni risultati interessanti; eccone un estratto:

Perchè praticate lo sci?



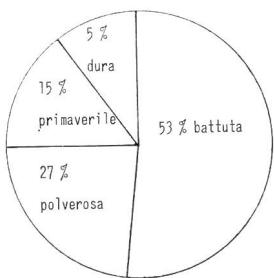
A quale età si comincia a sciare?



In quali giorni si va a sciare?



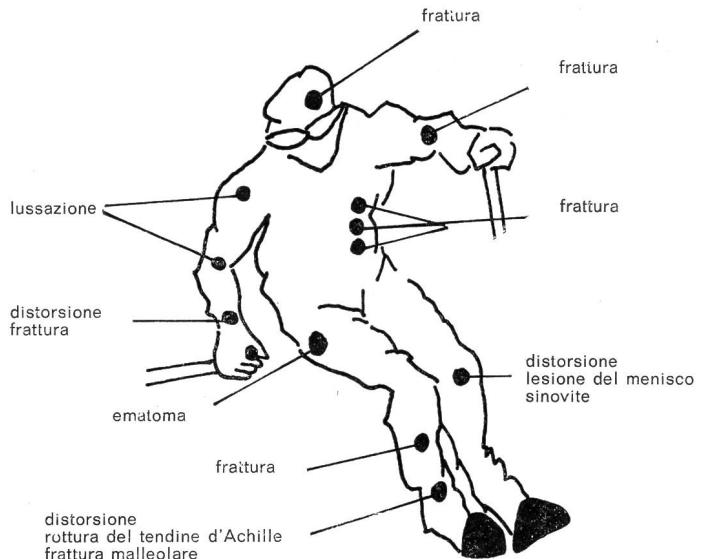
Quale neve si preferisce?



## Generi d'incidenti

Un incidente può essere dovuto:

- a un errore commesso dal ferito stesso o da un altro sciatore
- a un errore o negligenza dell'impresa.



## Prevenzione

Misure di sicurezza da rispettare al fine di prevenire gli incidenti.

Dapprima per quanto concerne lo sciatore:

### 1. Scelta dell'equipaggiamento

Gli sci:

Definizione: «Costosi pezzi di legno, plastica o metallo di cui certi individui chiamati sciatori si servono per scivolare oppure come leva per torcersi, talvolta fino alla rottura degli arti inferiori.»

Per i principianti sarà vantaggioso l'acquisto di sci corti (160-180 cm) o, meglio ancora, iniziare con dei mini-sci la cui lunghezza aumenterà progressivamente.

Per un normale sciatore, la moda vuole che gli sci siano da 5 a 10 cm in meno di quanto è precisato nella regola classica (cavo della mano, braccio teso). Non esitare a scegliere una buona marca e dare grande importanza alla flessibilità.

Le calzature:

Definizione: «Specie di enorme zoccolo che sale fino a mezza gamba, assicura l'impossibilità di camminare ma permette una buona condotta degli sci e fratture delle gambe molto nette.»

È il mezzo più importante dell'equipaggiamento. Il principiante sceglierà una scarpa di normale altezza (sopra la caviglia) molto rigida lateralmente ma senza striscia di rinforzo inclinata verso l'avanti. In breve: una calzatura che sia tanto «dura» all'esterno quanto confortevole all'interno. Il buon sciatore avrà una calzatura a gambaletto alto a condizione che non scii costantemente in posizione arretrata. Permette d'evitare la caduta indietro e di uscire da situazioni delicate.

Gli attacchi:

sono raccomandati gli attacchi a scatto automatico; si sceglieranno di preferenza i modelli che recano il «label» dell'UPI. Regolare coscientemente gli attacchi!

### I bastoni:

Definizione: «Tubi generalmente metallici la cui moda, come per le donne, determina ogni anno la lunghezza e sono tanto più costosi quanto sono più leggeri.»

Occorrono infatti che siano leggeri, solidi e non troppo lunghi.

### L'abbigliamento:

vestiti che isolano bene dal freddo facilitando in pari tempo l'evaporazione della traspirazione. Evitare d'indossare abiti «brillanti», terribilmente sdruciolati.



### 2. Conoscenze tecniche

La sicurezza sugli sci esige la conoscenza delle tecniche elementari. Da consigliare: alcune lezioni in una scuola di sci per i principianti e, all'inizio di stagione, uno o due lezioni di ripetizione per gli altri sciatori.

### 3. Condizione fisica

L'allenamento fisico specifico sarà appropriato e ben dosato. Comincerà due mesi prima dell'inizio della stagione e si comporrà di una seduta settimanale sia a casa propria sia nel quadro di un club. A margine dei programmi specifici già apparsi su questa rivista, sarebbe vantaggioso aggiungere quanto segue:

a) piano d'allenamento per buoni sciatori, da eseguire a casa, due o tre volte la settimana

Punta dei piedi in appoggio all'estremità della panchina: estensione-flessione delle caviglie.



Saltare con la corda. — 3 serie di 1 minuto.



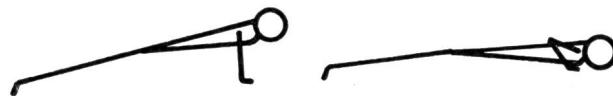
La bilancia. — 3 serie di 30 secondi.



Elongazione: seduti al suolo, gambe divaricate, flessione del tronco in avanti e toccare la punta dei piedi con le mani.

Escursione in bicicletta di una o due ore ogni settimana.

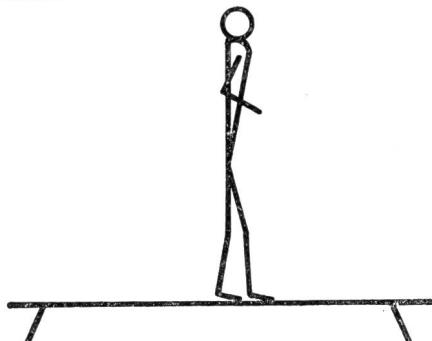
Posizione coricata dorsale: sollevare le gambe, scarponi da sci ai piedi. — 3 serie di 10-20 volte.



Appoggi facciali. — 3 serie di 5-12 volte.



Carico sulle spalle: saltare, piedi uniti, da uno scalino all'altro, salendo.



Occhi bendati: camminare in equilibrio su una panchina svedese.

### Esercizi per persone indaffamate

- mentre ci si sta lavando o asciugando dopo una doccia: tenersi in equilibrio sulla punta dei piedi; su una gamba poi sull'altra;
- idem lavandosi i denti;
- spazzolandosi i capelli, corpo flesso in avanti ma gambe tese;
- lucidare le scarpe in posizione accovacciata sulla punta dei piedi;
- scendere molto lentamente le scale, rinunciare all'ascensore. Scendere ugualmente le scale a grandi passi senza appoggio allo scorrimento;
- sulla strada, respirare a fondo, camminare con rullata sulla pianta dei piedi;
- salire le scale posando solo l'avampiede sullo scalino. Salire anche molto rapidamente;
- voltare e rivoltare il materasso;
- eseguire le molteplici occupazioni casalinghe mantenendo sempre la schiena diritta. Flessioni delle ginocchia;
- mondare i legumi in posizione seduta ma mantenendo sempre la schiena diritta;
- alla pausa-caffè: seduti, sollevare le ginocchia, piedi a 10 cm dal suolo;
- pulire la vasca da bagno mantenendo le gambe tese;

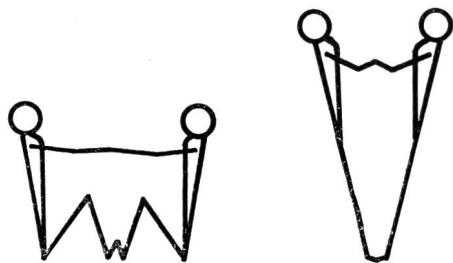
- togliere la biancheria dalla lavatrice e sollevarla molto in alto;
- nell'autobus: non appoggiarsi, esercizio d'equilibrio.

#### **Allenamento per «coppie»**

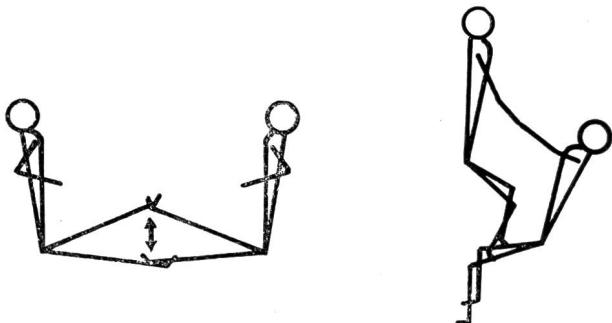
Durata dell'esercizio: 30 secondi.

Pausa: 30 secondi.

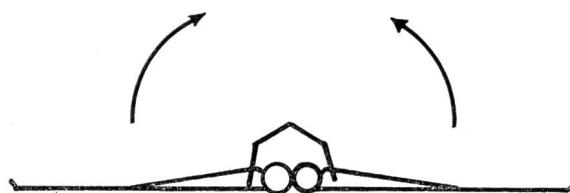
- correre sul posto sollevando a turno i talloni e le ginocchia;
- schiena contro schiena, distanza 60 cm, gambe divaricate:
  - passarsi il pallone sopra la testa;
  - passarsi il pallone tra le gambe;
  - passarsi il pallone a sinistra, a destra;
- mani in appoggio sulle spalle del compagno: chi spinge più forte;
- esercitare una pressione sulle spalle del compagno;
- seduti, gambe flesse l'una contro l'altra, estensione delle gambe. Tenersi per le mani;



- seduti, dirimpetto, gambe piegate, piedi contro piedi, tenersi per le mani: alzarsi e sedersi;



- seduti dirimpetto, gambe sciolte, gioco di tenaglia;



- dalla posizione coricata dorsale, testa contro testa, afferrarsi per le mani e fare una «candela».

#### **4. Esercizi di riscaldamento sulla neve e con gli sci**

##### **Gambe:**

- saltare da uno sci sull'altro
- passo del pattinatore
- saltare nella linea di massima pendenza poi in diagonale

##### **Braccia:**

- saltare all'appoggio sui bastoni
- spingersi in avanti con l'aiuto dei soli bastoni
- bastoni uniti: pagaiare

##### **Colonna vertebrale:**

- toccare il tallone destro con la mano sinistra e inversamente
- scivolando, sedersi e coricarsi sugli sci, poi risollevarsi
- toccare la punta degli sci con le mani

##### **Sistema circolatorio:**

- corsa-navetta
- rincorrersi

#### **5. Comportamento**

È pure utile:

- prendere disposizioni alpine d'essere assicurato in caso d'incidente (RC) e di danni materiali;
- essere socievole e mostrare fair-play nei confronti degli altri sciatori;
- rispettare la segnaletica, le informazioni, gli avvisi di pericolo, ecc.;
- recar soccorso in caso d'incidente.

L'impresa ha pure le sue responsabilità:

##### **1. Preparazione delle piste**

Prende cura della preparazione prima delle nevicate. Dopo la caduta di neve fresca e prima dell'arrivo degli sciatori, batte nel migliore dei modi la pista.

##### **2. Picchettaggio**

Grande importanza va data alla segnaletica e alla classificazione delle piste.

##### **3. Impianti di risalita**

L'impresa si occupa di un'accurata manutenzione e verifica regolarmente il loro funzionamento.

##### **4. Sorveglianza delle piste**

Una sorveglianza s'impone sia sulle piste di risalita sia su quelle di discesa e anche nelle file d'attesa. Su questo argomento, rivelano sondaggi, vi sono pareri assai divergenti.

#### **Conclusione**

Il rischio è inherente alla pratica dello sci alpino (una ragione d'altronde che spiega il gran numero d'adepti a questo sport). La prevenzione degli incidenti, anche se assai spinta, non riuscirà mai a eliminarli tutti.

L'uomo è debole, individualista, egoista e agisce spesso come meglio crede. Egli pensa che i consigli siano validi solo per gli altri, scia al di sopra delle sue possibilità, che forse non conosce o non sa apprezzarne il livello. Quelli che si comportano così sono una minoranza, comunque è spiacevole che perturbino lo sforzo profuso dagli altri alpine di diminuire gli incidenti.

D'altro canto, troppo numerosi sono quelli che non si preparano seriamente. Ognuno dovrebbe curare in modo particolare la propria condizione fisica.

Infine sarebbe augurabile che il materiale sia venduto da specialisti. Troppi sciatori sono male equipaggiati. La distribuzione dovrebbe essere effettuata con molta più cura ed essere accompagnata da una precisa messa a punto degli attacchi.

La lotta per la prevenzione degli incidenti deve quindi proseguire.