

Zeitschrift:	Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
Herausgeber:	Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
Band:	32 (1975)
Heft:	11
Rubrik:	Norme di comportamento per gli sciatori

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: 24.01.2026

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

- in caso di perdita di sangue arterioso (il sangue esce a fiotti) mantenere l'arto ferito dopo aver adagiato il corpo in posizione orizzontale; pressione digitale a monte della ferita, fissare un tampone nella ferita, mettere un laccio emostatico a monte della ferita, riscaldare il ferito.

Trattamento per persone colpite da freddo o da congelamento

Riscaldare il corpo:

- in un locale riscaldato
- con bevande calde
- con indumenti caldi
- avvolgendolo in coperte.

Se non si ha a disposizione un locale riscaldato

- «calore biologico»: due persone si stringono attorno alla persona colpita dal freddo.

Membra gelate

- rimanere in movimento
- fregare leggermente con un panno (calze, guanti): evitare di ferire la pelle resa molto sensibile dal gelo
- riscaldare il corpo
- bagnare in acqua tiepida
- portare gradualmente il bagno a 50°
- muovere tutte le parti del corpo
- alcool permesso (effetto di dilatazione dei vasi sanguigni) a condizione che non si debba più in seguito rimanere esposti al freddo.

Gli incidenti durante escursioni esigono delle capacità particolari. Un maestro di sci che organizza un'escursione sotto la propria responsabilità deve essere orientato su tutte le misure da prendere e disporre di un equipaggiamento speciale per i primi soccorsi, il trasporto di feriti e il soccorso in caso di valanga. Di regola, l'organizzazione di escursioni con allievi è compito di una guida.

Norme di comportamento per gli sciatori

Chi va con gli sci, lo fa a suo rischio e pericolo. I pericoli dello sport sciistico non possono essergli evitati interamente dal fatto che le piste sono ben preparate. È importante che prima dell'inverno lo sciatore si prepari fisicamente allenandosi bene. La massima attenzione deve essere rivolta, durante l'inverno, anche all'equipaggiamento adatto e alla sua manutenzione.

Si raccomanda, oltre all'uso di abiti caldi e antisdrucciolevoli, l'applicazione agli sci di attacchi di sicurezza muniti del marchio «BfU» di qualità. Lo sciatore è personalmente responsabile della esatta regolazione degli attacchi.

I. Regole generali

1. Lo sciatore deve far uso degli sci secondo le sue capacità e secondo le condizioni del suolo, della visibilità e della neve. In particolare, deve padroneggiare da sé tutte le difficoltà che risultano dallo stato del suolo (ondulazioni, gobbe, avvallamenti ecc.), dalla sua copertura (alberi, costruzioni, siepi, rocce sporgenti ecc.), dalle condizioni del tempo e della neve (nebbia, temperatura, vento, pericolo di valanghe, solchi, punti ghiacciati ecc.).
2. Lo sciatore deve rispettare gli avvisi dei servizi delle piste e di salvataggio e le regole della FIS riportate al punto V.

II. Classificazione delle discese

1. Viene fatta una differenza tra piste e discese.
2. Le piste sono demarcate e controllate. Di regola esse sono preparate.
3. Le discese possono essere demarcate e controllate. Si presuppone che esse saranno percorse soltanto da sciatori provetti. Sulle discese, lo sciatore è il solo responsabile del suo comportamento.

III. Demarcazione e segnalazione

1. Le demarcazioni, i segnali di indicazione e di pericolo ed i cartelli di avvertimento e di sbarramento devono essere rispettati. Lo stesso vale per tutti gli sbarramenti.
2. La demarcazione della pista è, di regola, numerata o munita del nome della pista. La numerazione va dal basso verso l'alto e serve all'orientamento.

IV. Grado di difficoltà

1. Di regola le piste vengono così suddivise, secondo il loro grado assoluto di difficoltà:
blu = pista facile
rosso = pista di media difficoltà
nero = pista difficile.

La suddivisione in base al grado di difficoltà è fatta presumendo condizioni normali. Lo sciatore deve tenere presente che le condizioni sfavorevoli del tempo e della neve aumentano il grado di difficoltà. Le piste non classificate secondo il grado di difficoltà sono demarcate, di regola, con paletti di colore arancione luminescente.

2. Le discese sono demarcate con colore giallo. In molti punti esse sono suddivise anche secondo i seguenti gradi di difficoltà:

blu/giallo	= discesa facile
rosso/giallo	= discesa di media difficoltà
nero/giallo	= discesa difficile.

3. La suddivisione delle piste e delle discese secondo il grado di difficoltà ha lo scopo di facilitare allo sciatore la scelta del percorso in relazione alle sue capacità.

V. Regole di comportamento

Secondo le regole stabilite dalla Federazione internazionale di sci (FIS), lo sciatore deve comportarsi come segue:

1. Rispetto per gli altri

Ogni sciatore deve comportarsi in modo da non mettere in pericolo o danneggiare gli altri.

2. Padronanza della velocità e del comportamento

Ogni sciatore deve tenere una velocità e un comportamento adeguati alla propria capacità nonché alle condizioni generali del terreno e del tempo.

3. Scelta della direzione

Lo sciatore a monte, il quale, per la posizione dominante, ha la possibilità di scelta del percorso, deve tenere una direzione che eviti il pericolo di collisione con lo sciatore a valle.

4. Sorpasso

Il sorpasso può essere effettuato tanto a monte quanto a valle, sulla destra o sulla sinistra, ma sempre ad una distanza tale da consentire le evoluzioni dello sciatore sorpassato.

5. Attraversamento e incrocio

Lo sciatore che si mette su una pista o attraversa un terreno di esercitazione deve assicurarsi, mediante controllo visivo a monte e a valle, di poterlo fare senza pericolo per sé e per gli altri. Lo stesso comportamento deve essere tenuto dopo ogni sosta.

6. Sosta

Lo sciatore deve evitare di fermarsi, se non in caso di assoluta necessità, sulle piste e in special modo nei passaggi obbligati o senza visibilità. In caso di caduta, lo sciatore deve sgomberare la pista al più presto possibile.

7. Salita

Lo sciatore che risale la pista deve procedere soltanto ai bordi di essa ed è tenuto a discostarsene in caso di cattiva visibilità. Lo stesso comportamento deve tenere lo sciatore che discende a piedi la pista.

8. Rispetto della segnaletica

(vedi n. III)

9. In caso di incidente

(vedi n. VII)

10. Identificazione

Chiunque è coinvolto in un incidente o ne sia il testimone è tenuto a dare le proprie generalità:

Si raccomanda inoltre:

Uso delle slitte

L'uso delle slitte deve essere evitato sulle piste di sci.

Cani

I cani non devono essere portati sulle piste di sci, ad eccezione dei cani per valanghe.

VI. Pericolo di valanghe

- Il pericolo di valanghe e il pericolo locale di lastre di neve sono segnalati (cartelli n. 11 e 10). Una pista dove c'è pericolo è sempre sbarrata, una discesa dove c'è un pericolo è sbarrata per regola generale (cartelli n. 13 e 13a).

- Gli sbarramenti sono indicati nelle stazioni a monte e a valle degli impianti di risalita. Anche su una pista o una discesa aperta non vi è una sicurezza assoluta per quanto concerne le valanghe.

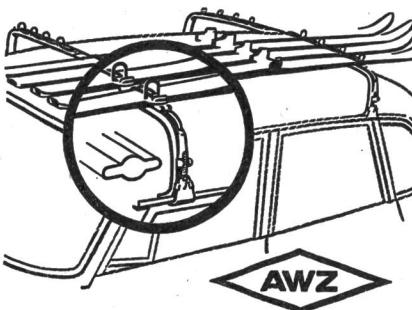
VII. Comportamento nel caso di incidenti

- Ogni sciatore deve prestare aiuto. In particolare dovrebbe provvedere a prendere le misure di sicurezza sul luogo dell'incidente (sci incrociati a distanza adeguata dall'infortunato) e ad allarmare il servizio di salvataggio, indicando esattamente il luogo dell'infortunio. Se esso è accaduto su una pista, si deve indicare se possibile il numero della demarcazione.
- Il servizio delle piste e di salvataggio presta i primi soccorsi e si occupa del trasporto degli sciatori infortunati.
- Le spese di una azione di salvataggio sono in via di massima a carico dello sciatore infortunato.

Ogni sciatore può contribuire ad evitare gli incidenti. Il servizio delle piste e di salvataggio è riconoscibile se gli sono annunciati immediatamente i pericoli che sorgono d'improvviso (punti ghiacciati per abbassamento della temperatura, zone senza neve ecc.).

I servizi delle piste e di salvataggio devono declinare qualsiasi responsabilità per gli incidenti derivati dall'inosservanza di queste norme.

(Gli articoli «Prevenzione di incidenti sugli sci» e «Norme di comportamento per gli sciatori» provengono dal manuale «Sci Svizzero».)



Il migliore a prezzo conveniente

Porta-sci



prodotto svizzero di qualità

Solido, elegante, semplice, rapido e sicuro
allentamento istantaneo

Facile da posare su ogni tetto di vettura

Per il prossimo inverno e per il trasporto dei vostri preziosi sci, comperate anche voi il porta-sci AWZ

Il porta-sci AWZ è in vendita in tutti i buoni auto-shops, nei negozi a succursali multiple specializzati in articoli per lo sport

Per ulteriori informazioni:

Albert Widmer, costruzioni metalliche
Stationstrasse 68, 8424 Embrach
tel. 01 96 29 00