

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: 35 (1978)
Heft: 12

Rubrik: Gioventù + Sport

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: 23.02.2026

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



Il futuro di Gioventù+Sport

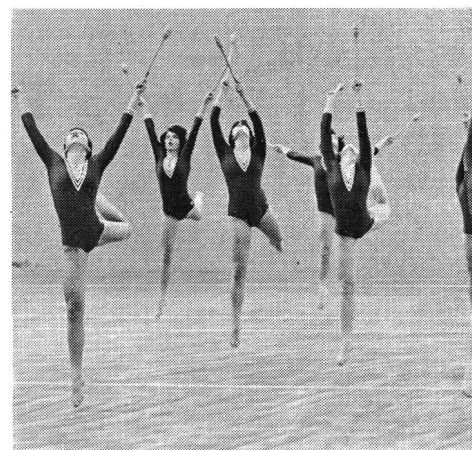
Arnaldo Dell'Avo

Fra qualche anno, in Gioventù+Sport (G+S), dovrebbero cambiare parecchie cose. La ferrea IP passerà quindi definitivamente nel dimenticatoio oppure, per chi c'è rimasto tenacemente attaccato, nel museo dello sport giovanile elvetico con tutti gli onori che merita e s'è meritata. Dunque, dicevamo, dovrebbero cambiare alcuni principi ereditati dall'IP (usiamo il condizionale poiché si tratta di un progetto ora in fase di procedura di consultazione su vasta scala). La novità si chiama liberalizzazione. Evviva! Tradotto in altre parole si tratta di semplificare le formalità amministrative che, sembra, costituivano il freno maggiore all'espansione di G+S. Diventerà un'istituzione non più affetta da formalità acuta di provenienza federale? Ci sono tutti i presupposti, la diagnosi è buona e se ne sono accorti i capi degli uffici cantonali e i delegati delle federazioni riuniti il mese scorso a Macolin in una doppia conferenza. In queste due riunioni (che costituiscono in pratica il «parlamento» di G+S) si è discusso un unico tema: lo sviluppo futuro di G+S sulla base di proposte elaborate dai responsabili della SFGS. E sono proposte valide: per migliorare tutta la struttura, sia nella formazione dei monitori sia nell'attività con i giovani, si darà maggiore trasparenza alle basi pedagogiche e s'introdurranno più ampie libertà (per esempio rendono facoltativi gli attuali esami — obbligatori in tutti i corsi — che assumeranno il carattere di test, oppure permettendo corsi della durata da mezza giornata fino a un anno). Si darà inoltre maggior peso alla formazione di monitori in qualità di animatori (animazione sportiva e del tempo libero) la cui importanza, nel lavoro con i giovani, non sarà mai sufficientemente sottolineata. Dunque buone prospettive per vedere — nel 1980/81 — un G+S moderno, aggiornato e adattato alle esigenze della gioventù.

Le conferenze di Macolin hanno dato spazio anche a un concreto scambio di informazioni ed esperienze a livello intercantonale: si è trattato della presentazione di misure, attività e azioni promosse o dirette dagli Uffici cantonali G+S. Gli argoviesi hanno mostrato come affidare al computer (ormai tutte le amministrazioni cantonali ce l'hanno) buona parte del lavoro amministrativo derivato dal traffico monitori; i vallesani hanno posto l'accento sulla collaborazione fra Ufficio G+S e federazioni, soprattutto nell'ambito dello sci e dell'alpinismo; i friburghesi hanno illustrato i loro corsi promozionali «in provincia» e i bernesi la loro partecipazione alla BEA (è la MUBA ed OLMA bernese) con uno stand divulgativo-propagandistico. Uno schietto interesse ha riscontrato l'esempio portato dal rappresentante di G+S Ticino con i corsi polisportivi svoltisi a Tenero gli scorsi due anni: si tratta di

un'attività esemplare e all'avanguardia sul piano nazionale. Consensi anche per i corsi promozionali «decentralizzati» previsti nel programma di G+S Ticino per l'anno prossimo. Sono iniziative che sicuramente costituiscono uno stimolo per gli altri uffici cantonali.

Sulla collaborazione (e l'interdipendenza) fra addetti ai lavori nel campo della promozione dello sport giovanile v'è da rilevare l'intervento metaforico in tinte raffaellesche di Oscar Pelli. Parlando quale membro della Commissione federale di ginnastica e sport (e più precisamente quale vice-presidente della commissione di esperti per G+S della stessa) ha sottolineato il lavoro certosino ma ricco di soddisfazioni cui



è chiamato ad affrontare chi è investito di questa missione.

La funzione dello sport nell'ambito della salute pubblica passa, purtroppo, in secondo piano dato che è opinione generale considerare solo due aspetti di un vasto mosaico: lo sport di punta e lo sport scolastico obbligatorio. Questa preoccupante constatazione, caduta verso la fine dei «lavori parlamentari» di G+S, adombra maggiormente le preoccupazioni sportive a livello nazionale (e si parla di promozione dello sport giovanile da parte della Confederazione). Lo smantellamento delle competenze federali in questo campo — iniziatosi con restrizioni dappprima e poi con la soppressione di facilitazioni e sussidi in G+S, nello sport scolastico e nella costruzione di impianti sportivi — arrischia di dare un brutto colpo a quanto costruito finora. G+S, ingranaggio vitale per concretizzare la teoria che mira allo sport quale abitudine di vita, si potrà sviluppare secondo le idee esposte in precedenza solo se gli si vorrà mantenere le posizioni fin qui acquisite; in caso contrario dovremo assistere a una involuzione deleteria di tutto l'apparato promozionale sportivo del paese.

Nuova insegna di monitore ed esperto G+S

Con il concorso del grafico Peter Beck di Walchwil, la commissione nazionale per la propaganda G+S ha creato una nuova insegna di monitore e d'esperto. Colpisce la sua semplicità: senza più il simbolo della disciplina e senza la colorazione che indicava la categoria di monitore. La qualità del materiale impiegato è notevolmente cambiata: la stoffa è migliore e l'iscrizione è ricamata, ciò che permette di lavare più volte l'insegna senza pericolo di sgualcirla.

Chi ha diritto alla nuova insegna

Tutti gli esperti G+S ne ricevono automaticamente due esemplari. Di regola tutti i monitori G+S riconosciuti hanno diritto a due insegne. Spetta agli Uffici cantonali G+S procedere alla distribuzione.

Con l'introduzione della nuova insegna di monitore ed esperto, i responsabili cantonali e della SFGS sperano di aver trovato un nuovo e attraente veicolo di propaganda. Dovrebbero quindi essere finiti i tempi in cui l'insegna di monitore G+S veniva lasciata ingiallire in un cassetto.

Comunicati dei capi disciplina

Sci

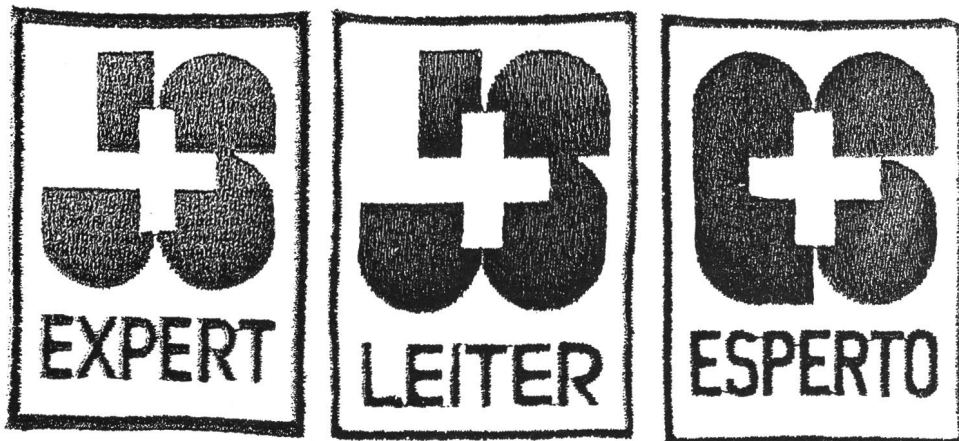
Cercasi, per l'insegnamento metodologico nel corso federale monitori 3A di sci:

giovani in età G+S con buone nozioni tecniche (curva parallela sulla pista), che intendono partecipare a un corso di disciplina sportiva sci 3A

Data dei corsi

Corso 1:	14-20 febbraio 1979
Corso 2:	25 febbraio-3 marzo 1979
Luogo:	Montana
Costo:	ca. Fr. 130.- (più viaggio)
Assicurazione:	G+S
Annuncio:	con le indicazioni di:
	- corso
	- indirizzo, ev. no. telefonico
	- data di nascita
	entro il 31 dicembre 1978
	alla SFGS
	signor K. Ulrich
	2532 Macolin

Il capo disciplina: Ch. Kolb



Da un corso di formazione all'altro

Mario Giovannacci

Hockey su ghiaccio

Alla pista della Valascia di Ambri, dal 31 ottobre al 5 novembre scorsi, ha avuto luogo un corso per monitori G+S di hockey su ghiaccio. Si tratta del secondo corso del genere tenuto nel nostro Cantone da quando questa disciplina è stata riconosciuta nel programma di Gioventù+Sport. 16 i partecipanti, che hanno dimostrato un particolare interesse per le lezioni impartite da Fausto Croce e Karel Blazek: due validi ed apprezzati istruttori G+S.

Durante il corso, oltre alle lezioni pratiche con il metodo di insegnamento, sono state tenute delle teorie sulle strutture G+S, sul materiale, sulla tattica del gioco, sul tenore di vita, ecc.

Sui 16 partecipanti ben 14 hanno ottenuto il brevetto di monitore G+S, ciò che dimostra il buon livello tecnico di quelli che hanno preso parte al corso, nonché l'efficacia del lavoro svolto dai due istruttori. I nuovi monitori G+S 1 di hockey su ghiaccio sono:

Bertolini Silvano, di Giornico; Besozzi Gian Pietro, di Locarno; Canta Giuseppe, di Lodrino; Castelli Luca, di Faido; Celio Guido, di Ambri; Corti Silvano, di Lugano; Dazzi Ivano, di Nivo Lavorgo; Facciolli Alessandro, di Lamone; Menghini Giovanni, di Poschiavo; Ostini Marco, di Sementina; Pagani Arturo, di Lodrino; Regazzoni Giordano, di Porza; Ticozzi Loris, di Faido; Zucchetti Franco, di Piotta e Celio Cipriano, di Quinto.

Pallacanestro

I corsi di formazione per monitori G+S di pallacanestro sono abbastanza seguiti; anche quest'anno 14 i partecipanti e tutti hanno conseguito la qualifica. È un fatto questo indubbio: positivo al quale però fa riscontro una constatazione che non è tale. Se il numero dei monitori è in continuo aumento, e con un ottimo livello tecnico, si deve rilevare, non senza qualche apprensione, che l'attività con i giovani non è adeguatamente proporzionale. Vi è quindi da chiedersi perché i monitori formati non rispettano l'impegno sottoscritto al momento dell'iscrizione. Questo discorso, in fondo, potrebbe benissimo essere allargato ad altre discipline!

Comunque, ritornando al corso, tenuto alla palestra della Scuola Arti e Mestieri di Bellinzona, dal 1.º al 5 novembre scorsi, diremo che gli istruttori ed esperti G+S, Flavio Trevisan e Brunello Arnaboldi hanno svolto un lavoro molto interessante e proficuo. Questi i nuovi monitori G+S 1 di pallacanestro:

Ammann Beat, di Chiasso; Baudino Marco, di Lugano; Bianchi Fiorenzo, di Mendrisio; Bottini Marco, di Lugano; Consolascio Franco, di Lodano; Daldoss Morena, di Locarno; Heck Roberto, di Muralto; Malinverno Ennio, di Morbio Inferiore; Mammone Lorenzo, di Chiasso; Rossi Marco, di Stabio; Tirelli Alessandro, di Mendrisio; Valaperta Roberto, di Viganello; Zaccheo Elena, di Muralto e Zehnder Alberto, di Bellinzona.

Sempre nella pallacanestro si è pure tenuto un corso di aggiornamento per i monitori già qualificati da tre anni, che volevano rinnovare il brevetto G+S. Una decina i partecipanti che hanno seguito le lezioni degli istruttori Renato Carettoni e Marzio Paioni.

Pallavolo

Anche quest'anno il corso di formazione per monitori G+S 1 di pallavolo ha potuto fruire dell'apporto sostanzioso degli istruttori Jean-Pierre Boucherin, capo disciplina della pallavolo e della pallacanestro alla Scuola federale di Macolin, e degli esperti G+S Hanny Fortuyn e Mauro Reclari. Anche in questo corso, che si è svolto alla palestra delle Scuole Nord di Bellinzona, dall'1 al 5 novembre 1978, i 13 partecipanti hanno espresso la loro soddisfazione per l'interesse che le lezioni hanno saputo destare, specialmente quando si trattavano la tattica individuale, quella collettiva, lo «smash», l'arbitraggio, la concezione di una lezione, ecc. Non sono mancati i film dimostrativi che hanno reso ancora più evidenti la bellezza e il fascino di questa spettacolare disciplina.

Hanno conseguito il brevetto di monitore G+S di pallavolo:

Arnold Fabio, di Paradiso; Billeter Cate, di Lugano; Cereghetti Wilma, di Mendrisio; Eppi Nello, di Breganzona; Gervasoni Moreno, di Viganello; Giovannini Silvia, di Lugano; Giudici Aleardo, di Bellinzona; Lorenzetti Fabio, di Bedigliora; Ruffoni Claudio, di Balerna; Ferraboschi Marco, di Bellinzona e Losa Flavio, di Locarno.

Sono 11 nuovi monitori che vengono quindi a dare altra linfa alla pallavolo ticinese. È però anche una testimonianza di cosa faccia l'Ufficio cantonale Gioventù+Sport per diffondere da noi questa disciplina, se si considera inoltre l'insediamento della pallavolo nelle due edizioni dei corsi polisportivi tenuti nel 1977 e nel 1978 al Centro sportivo di Tenero, i quali, dal lato propagandistico, hanno ottenuto un notevole successo.

Vi è pertanto da augurarsi che anche i nuovi monitori contribuiscano fattivamente, con la loro attività con i giovani, a creare nuovi proseliti nella pallavolo.

Nuoto

32 partecipanti, 32 nuovi monitori G+S 1 di nuoto! Questa è la bella realtà del corso di formazione per monitori G+S di nuoto, tenuto dall'1 al 5 novembre 1978, nella piscina della Scuola consortile di Castione. La bella constatazione che abbiamo appena citato non deve però trarci in un eccessivo entusiasmo. Infatti — e qui ci ripetiamo — anche nel nuoto si rileva che la conquista del brevetto di monitore, in vari casi, è un traguardo fine a se stesso. Cioè una volta avuto la qualifica non danno quanto dai monitori ci si attendeva e quanto loro stessi hanno promesso al momento dell'iscrizione.

Nel Ticino i monitori in questa specialità sono

oltre un centinaio, ma quelli che fanno una attività (molto intensa diremmo) sono veramente pochi e quasi sempre i medesimi, che con il loro lavoro encomiabile praticamente «portano di peso» la disciplina. Ora è pur lecito porsi la domanda a sapere se si deve continuare a sfornare monitori se poi non si riesce ad ottenere un risultato globale più soddisfacente...!

In merito al corso di Castione diremo gli istruttori, tutti molto validi, erano: Flavio e Edy Bomio, Gianfranco Schmid, Gianni De Stefani, Enrico Luraschi, Reto Crivelli, Elena Nembrini, Renzo Lanfranchi, Piergiorgio Mellini e Ivano Borner, i quali, a turno, hanno dato il meglio di loro stessi per rendere l'insegnamento più piacevole e più interessante. Non sono mancate le teorie sui principi etici-sportivi insiti nella disciplina, sull'anatomia, sull'alimentazione, sulla condizione fisica, ecc.

I 32 nuovi monitori G+S 1 di nuoto sono:

Albertolli Manuela, di Lugano; Ballinari Ugo, di Bissone; Baroni Cristina, di Bissone; Bellini Battista, di Bissone; Bellotti Francesco, di Bellinzona; Born Charly, di Bellinzona; Borner Marco, di Coldrerio; Brioschi Aurelia, di Bellinzona; Buccione Dorian, di Giubiasco; Cairoli Lauro, di Caneggio; Castioni Franco, di Bellinzona; Cattaneo Dario, di Novaggio; Censi Michele, di Bellinzona; Ceroni Loredana, di Bellinzona; Cesarini Giorgio, di Bellinzona; Daldoss Gianluigi, di Locarno; Gallacchi Massimo, di Bissone; Gallina Marco, di Bissone; Mattei Sonia, di Viganello; Mock Elena, di Mendrisio; Patriarca Silvana, di Rivera; Pellandini Christophe, di Mendrisio; Pelli Kika, di Bellinzona; Pozzi Ornella, di Viganello; Rossi Daniela, di Bellinzona; Rossi Marco, di Bellinzona; Sertori Patrick, di Melide; Somaschi Dino, di Chiasso; Valsesia Roger, di Camorino; Vicari Tiziano, di Porza; Zanetti Pietro, di Arbedo e Ferracin Carlo, di Davesco.

Il 4 e 5 novembre, sempre a Castione ha avuto pure luogo il corso di aggiornamento per i monitori G+S di nuoto già qualificati.

I 17 partecipanti hanno in tal modo rinnovato il brevetto la cui validità, come si sa, è di tre anni.

Auspichiamo vivamente che il 1979 sia contraddistinto da una attività intensa, nell'interesse della disciplina stessa e della gioventù che la pratica.

Invito alle società sportive

Nella rubrica Gioventù+Sport di questa rivista vengono sempre pubblicati i nomi dei nuovi monitori G+S nelle varie discipline, che hanno conseguito la qualifica al termine dei corsi di formazione. Con questa pubblicazione noi intendiamo portare a conoscenza delle diverse

società o enti sportivi interessati i monitori che hanno le possibilità tecniche necessarie per lo svolgimento di una attività nell'ambito di Gioventù+Sport.

Noi crediamo che questa azione costituisca uno dei mezzi di informazione atto a favorire l'impiego di qualche monitore intenzionato a operare per i giovani.

Invitiamo pertanto i dirigenti sportivi a sempre consultare questo cantuccio della rivista.

Richiesta di monitori G+S

L'Ufficio cantonale Gioventù+Sport invita caldamente tutti i monitori G+S di sci, regolarmente qualificati, che si possono mettere a disposizione per una attività con i giovani ad annunciarsi presso il citato Ufficio G+S, ricordandosi di comunicare le date libere.

Questa azione è intesa a soddisfare quelle società che intendono organizzare corsi G+S con i giovani, ma che non dispongono di monitori G+S riconosciuti.

Accordo tariffale con le funivie ticinesi

Termini dell'accordo tra l'Ufficio dell'educazione fisica scolastica (UEFS) e l'Ufficio cantonale Gioventù+Sport (G+S) del Dipartimento della pubblica educazione (DPE) con l'Associazione funivie ticinesi (AFT) sulle tariffe applicabili nella stagione invernale 1978/79 per l'attività sciistica nell'ambito della Scuola e dei corsi di Gioventù e Sport.

Generalità

1. È considerato periodo di *bassa stagione* quello che va dall'apertura ufficiale degli impianti fino alla chiusura degli stessi, esclusi i periodi di vacanza scolastica previsti dal calendario ufficiale (Natale, Capodanno, Carnevale, Pasqua), considerati di *alta stagione*.

2. È concesso la libera circolazione ai capi classe per gruppi di 10 allievi;

3. L'accordo vale pure per i corsi ufficiali di formazione e di aggiornamento riservati ai docenti ed ai monitori G+S, indipendentemente dal periodo in cui si svolgono.

4. Gli organizzatori responsabili sono invitati ad intraprendere, con sufficiente anticipo, le trattative con le direzioni delle singole stazioni allo scopo di concordare date e tariffe; essi devono esibire le autorizzazioni ufficiali rilasciate dall'UEFS o da G+S.

5. Nelle stazioni di Cardada, Airolo, Monte Lema, Nara, Tamaro, Alpe di Neggia, Campo Blenio è data la possibilità di concordare la refezione calda di mezzogiorno (piatto dello studente) al prezzo massimo di fr. 7.— per persona (carne, contorno e pane) o a prezzi inferiori per piatti più semplici.

Tariffe

Periodo di bassa stagione

- a) Abbonamento settimanale valido 5 giorni consecutivi: da fr. 25.— a fr. 30.— a seconda delle infrastrutture a disposizione nelle singole stazioni. Questa tariffa è pure applicabile, in misura proporzionale, ai corsi della durata minima di 3 giorni o a quelli di durata superiore a 5 giorni.
- b) Per i corsi di durata inferiore a 3 giornate vale la tariffa giornaliera da fr. 6.— a fr. 10.— a seconda delle infrastrutture disponibili nelle singole stazioni.

Periodo di alta stagione

- c) Per i corsi organizzati durante il periodo di alta stagione, della durata minima di 5 giorni, vale la tariffa giornaliera da fr. 6.— a fr. 10.— a seconda delle infrastrutture disponibili nelle singole stazioni.

Conclusioni

Hanno aderito all'accordo le seguenti stazioni: Airolo—Lüina; Airolo—Sasso della Boggia; Cioss Prato; Bosco Gurin; Campo Blenio—Ghirone; Locarno—Cardada—Cimetta; Cari; Nara; Monte Lema; Monte Tamaro; Alpe di Neggia; Bosco Bello SA Dalpe.

Gli uffici cantonali sopra indicati raccomandano, ai responsabili dei corsi, di organizzare la loro attività nelle stazioni ticinesi.

Una disciplina tutta da scoprire: lo sci escursionismo!

Lo sci escursionismo è senza dubbio una delle discipline sportive più attraenti e piene di fascino, anche se molto impegnativa. Nell'ambito di Gioventù+Sport l'escursionismo con gli sci sta registrando anche nel nostro cantone un incremento non indifferente. Il giovane infatti non nasconde la sua soddisfazione allorché, dopo la fatica della salita, può godersi le bellezze insite nella natura e un panorama visibile solo ad una determinata altitudine.

È una disciplina che merita davvero di essere maggiormente divulgata e conosciuta.

In questo ordine di idee l'Ufficio cantonale G+S intende far opera di persuasione presso i monitori e le società affinché diano la possibilità ai loro giovani di apprezzare anche questa disciplina. Ma come? Nei vari corsi sci che verranno organizzati man mano che ci si inoltra nella stagione invernale si può benissimo inserire, nel programma di lavoro, una giornata dedicata all'escursionismo con gli sci; basta avere l'apporto di un monitore 2A, 3, della disciplina oppure una guida. Da qualche anno l'Ufficio cantonale G+S ha proposto tale novità nei corsi sci della Scuola Magistrale; e tale proposta è stata applicata con un esito nettamente positivo. Tanto è vero che talune classi della stessa Scuola hanno effettuato la loro passeggiata scolastica sottoforma di sci escursionismo in alcune ridenti regioni della Svizzera. Vi è quindi da auspicarsi che parecchi siano quelli che seguiranno l'esempio degli studenti-maestri; si contribuirà in tal modo a rendere più popolare lo sci escursionismo: una disciplina tutta da scoprire!

Telefono d'allarme

Il servizio di salvataggio militare con elicotteri ha, da subito, un nuovo numero telefonico:

041/96 2222

Un nuovo promemoria per questi interventi è in preparazione. Verrà pubblicato all'inizio dell'anno prossimo. Gli Uffici cantonali sono pregati d'informare monitori e organizzazioni G+S.

I 10 comandamenti del buon sciatore

(com.) La neve, attesa con impazienza da molti sportivi, indurrà la folla degli appassionati dello sci ad invadere le innumerevoli piste disseminate un po' ovunque nel nostro paese.

Per molti sciatori, il piacere sarà di breve durata: l'incidente, imprevisto e purtroppo spesso grave, porrà rapidamente fine alla stagione. *Difatti, le statistiche parlano chiaro: ogni anno, in Svizzera, si registrano dai 60 agli 80 mila infortuni di sci, i quali costano all'insieme della nostra economia nientemeno che mezzo miliardo di franchi.*

Il Centro d'informazioni dell'Associazione delle compagnie svizzere d'assicurazione, l'INFAS, a Losanna, rammenta dunque agli sportivi che una

buona preparazione fisica è indispensabile prima di lanciarsi sulle piste. Gli infortuni accadono generalmente all'inizio della stagione, il mattino di buon'ora ed in fin di giornata. La mancanza di allenamento e la fatica diminuiscono considerevolmente la resistenza dei muscoli e delle ossa. Numerosi altri incidenti sono dovuti ad errori di comportamento. A questo proposito, la Federazione internazionale dello sci ha adottato un regolamento che riassumiamo in calce. Lo sciatore che infrange queste norme e provoca un incidente ne è responsabile. L'articolo 41 del Codice delle obbligazioni stipula infatti che «chiunque è tenuto a riparare il danno cagionato ad altri sia con intenzione, sia per negligenza o imprudenza».

Ecco dunque i «10 comandamenti dello sciatore»:

1. **Rispetto per gli altri:** Ogni sciatore deve comportarsi in modo da non mettere in pericolo o danneggiare altri.
2. **Padronanza della velocità e del comportamento:** Lo sciatore deve adattare velocità e comportamento alle sue capacità personali come pure alle condizioni generali del terreno e del tempo.
3. **Scelta della direzione:** Lo sciatore a monte, la cui posizione dominante gli permette la scelta del percorso, deve prevedere 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 immette 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 sulle piste ed in specie nei passaggi obbligati o senza visibilità se non in caso di assoluta necessità. In caso di caduta, lo sciatore deve sgomberare la pista il più presto possibile.
7. **Salita:** Lo sciatore che risale la pista deve procedere soltanto ai bordi di essa e deve distaccarsene in caso di cattiva visibilità. Lo stesso vale per lo sciatore che scende a piedi.
8. **Rispetto della segnaletica:** Ogni sciatore deve attenersi.
9. **In caso d'infortunio:** Ogni sciatore deve prestare aiuto.
10. **Identificazione:** Chiunque sia coinvolto in un incidente o ne sia il testimone è tenuto a dare le proprie generalità.