

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 5 (2003)  
**Heft:** 6  
  
**Artikel:** Testa vecchia, testa dura?  
**Autor:** Mathys, René  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001781>

### **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:** 10.02.2026

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

# Testa vecchia, testa

Il 13% di chi pratica lo sci e il 20% degli snowboarder indossa il casco.

Queste quote sembrano influenzate da diversi fattori, quali sesso, età, capacità e convinzione personale. Un recente studio dell'upi in materia rivela risultati in parte sorprendenti.

René Mathys

**D**urante la scorsa stagione invernale sono stati intervistati oltre 6500 fra sciatori e snowboarder. Uno degli obiettivi che lo studio dell'Ufficio svizzero per la prevenzione degli infortuni upi si proponeva era di rilevare i fattori personali che influiscono sull'uso (o meglio, il mancato uso) del casco sulle piste. Vale forse la pena di anticipare che proteggersi la testa sembra essere un'abitudine prettamente maschile, in quanto sono gli uomini i più propensi all'uso di questo importante accessorio.

## Occhi alle regole FIS

Che si usi o meno il casco, le regole della Federazione internazionale di sci FIS, riportate di seguito, valgono per tutti gli sport sulla neve. Chi le rispetta a dovere contribuisce in modo notevole alla sicurezza.

- 1 Non mettere in pericolo o danneggiare nessuno.
- 2 Discendere a vista. Adeguare la velocità e il comportamento alle proprie capacità nonché alle condizioni della pista e della meteo.
- 3 Rispettare il percorso degli sciatori e degli snowboarder che precedono.
- 4 Durante il sorpasso mantenere una distanza sufficiente.
- 5 Prima di partire e curvare verso monte guardare a monte.
- 6 Sostare solo a bordo pista o in luoghi ben visibili.
- 7 Salire o scendere solo ai bordi della pista.
- 8 Rispettare le demarcazioni e la segnaletica.
- 9 In caso d'incidente prestare soccorso, avvertire il servizio di salvataggio.
- 10 Chiunque sia coinvolto in un incidente o ne sia testimone è tenuto a dare le proprie generalità.

## Chi non impara da piccolo...

Oggi giorno, chi pratica gli sport sulla neve è confrontato sin da piccolo con la tematica relativa all'uso del casco e – anche grazie all'appoggio delle scuole di sci e dei genitori – indossarlo sulle piste sembra essere divenuta un'abitudine normale. Le persone più avanti con gli anni, che sono abituate da sempre a non usare il casco, non intendono invece mutare le proprie abitudini.

## Il buon sciatore fiuta il pericolo

Gli sciatori esperti provano continuamente nuovi movimenti, stili di discesa o figure, che – almeno nella fase iniziale – aumentano il rischio di infortuni. Si tratta comunque di gente che conosce meglio della media i rischi cui va incontro, per questa ragione, si rileva, fra i più avanzati l'uso del casco è più diffuso che fra i principianti.

## Niente scuse

Si dice spesso che portare il casco sarebbe scomodo in quanto limita la libertà di movimento ed il comfort. Dall'indagine emerge una disponibilità all'uso del casco dodici volte superiore fra quanti non lo considerano «scomodo», anche se poi non è chiaro perché chi non lo usa lo considera d'impiccio. Probabilmente si tratta solo di pregiudizi, perché si tratta di persone che non ne hanno mai indossato uno, o di una scusa per giustificare la scelta di non portarlo. Alcuni, inoltre, non ritengono necessario indossarlo visto il loro stile prudente sulle piste e sono meno disposti ad usarlo di quanti invece considerano anche l'eventualità di collisione. In questo caso nella scelta riveste un ruolo centrale la percezione stessa del rischio.

## Porto il casco perché...

Alla domanda: «perché porta il casco?» il 55 per cento degli intervistati indica il desiderio di proteggersi da eventuali lesioni; il 25 per cento lo fa per sentirsi più sicuro ed il 10 per cento perché ha già subito un trauma alla testa mentre praticava sport sulla neve. Quest'ultima categoria è al corrente che la percentuale di ferite alla testa fra chi pratica sport sulla neve varia fra il 14 ed il 17 per cento e che grazie al casco si possono evitare fra il 44 e l'85 per cento di tutte le lesioni gravi a testa e cervello che si subiscono sulle piste. **m**

**Lo studio** «Persönliche Schutzausrüstung im Schneesport», Othmar Brügger (editore), upi, 2003, può essere consultato al seguente indirizzo internet: [www.bfu.ch/forschung/ergfgebnisse/index.htm](http://www.bfu.ch/forschung/ergfgebnisse/index.htm)



# dura?



mento **Commento** Commento Commento Commento Commento

## Il casco fa trendy

**N**on mi sorprende affatto vedere che il numero di chi indossa il casco sulle piste aumenta costantemente. L'uso del casco è una misura di sicurezza con la quale si possono evitare numerosi incidenti, per cui siamo tutti chiamati a fare uno sforzo per fare in modo che esso diventi (ancora) più popolare.

Sappiamo per esperienza che gli adulti che praticano da anni sci o snowboard senza usare il casco con ogni probabilità non cambieranno le proprie abitudini, per cui ci rivolgiamo in prima linea a bambini e ragazzi, soprattutto a quelli che frequentano le scuole di sci a noi affiliate. Li abituiamo sin dall'inizio a considerare il casco come parte integrante dell'attrezzatura e ad indossarlo sia durante la lezione che quando vanno a sciare con la famiglia. I nostri istruttori sono d'esempio anche sotto questo punto di vista e se necessario cercano il colloquio con i genitori per spiegar loro senso e utilità del casco.

In collaborazione con i nostri partner della ditta «Briko» possiamo consigliare ai nostri clienti prodotti interes-

ti in grado di soddisfare le più elevate esigenze in merito a comfort, funzionalità ed estetica. In sostanza si vuole contribuire a diffondere il casco fra chi pratica sport sulla neve come accessorio di moda, fedele compagno nell'halfpipe, nel freeride o sulle piste. Se ci riusciremo si avranno buone possibilità che tutta una generazione di giovani praticanti educati all'uso del casco trasmettano l'abitudine ai propri figli, nel rispetto della filosofia secondo cui «chi usa la testa sa come proteggerla»...

Riet R. Campbell  
Direttore di Swiss Snowsports,  
director@snowsports.ch  
Sito internet: [www.snowsports.ch](http://www.snowsports.ch)



# 3. swissnordicday

Gratis-Langlaufitag für Jung und Alt

Journée de ski de fond gratuite pour jeunes et moins jeunes



**Samstag, 17. Januar 2004**  
**samedi, 17 janvier 2004**

Crans-Montana • Davos • Ebnet-Kappel/Hemberg • \*Gantrisch  
Langis-Glaubenberg • Prés-d'Orvin

**Samstag, 24. Januar 2004**  
**samedi, 24 janvier 2004**

Gais-Starkenmühle • Lenzerheide • Les Mosses • Münster  
\*Studen

**Samstag, 31. Januar 2004**  
**samedi, 31 janvier 2004**

Les Breuleux • Le Sentier • Pontresina • St. Moritz  
Salvidel/Flühli/Sörenberg • Splügen

- Gratisunterricht mit unseren Langlaufprofis.
- Coole Langlauf-Funparks für Kinder.
- Mietausrüstungen vor Ort.
- \*Körper- und Sehbehinderte sind herzlich willkommen.
- *Gratuitement l'enseignement du ski de fond avec nos «pros».*
- Ski de fond – Funparks pour les enfants.
- Possibilité de louer votre équipement sur place.
- \* Les personnes avec des handicaps moteurs et de la vue sont les bienvenus.

Anmeldung / Inscription: [www.swissnordic.ch](http://www.swissnordic.ch)

swisscom

coop

## Informations en bref

Cours gratuit de ski de fond, réparti sur trois week-ends, dans 16 stations de toute la Suisse.

Cours pour tous les niveaux, des débutants aux experts, en style classique ou skating.

Cours donné par des moniteurs de ski de fond et par des entraîneurs compétents.

L'équipement peut être emprunté sur place pour Fr. 20. – (adultes) ou Fr. 10. – (enfants).

A Gantrisch et Studen, cette offre s'adresse aussi aux personnes avec des handicaps moteurs et de la vue. Matériel mis à disposition. Encadrement par Plusport et Sport handicap suisse.

Programme de remplacement en cas de mauvais temps: nordic walking.

## Vivre et bouger ski de fond!

### Jeunes de 10 à 16 ans, c'est pour vous!

- Ambiance olympique
- Fun sur les skis de fond
- Saut à ski pour les courageux
- Equipe de moniteurs jeune et compétente
- Excellente cuisine maison
- Plus d'infos sur [www.swiss-ski.ch](http://www.swiss-ski.ch)

Unsere Partner:



**SPORT-TOTO**  
Sport-Förderer Nr. 1

coop

**FISCHER**  
ENJOY INNOVATION

NEUE  
**LUZERNER ZEITUNG**

## Camp de ski de fond pour la jeunesse suisse

**27 – 31 décembre 2003**  
**Glaubenberg**

Personne de contact:  
Roland Bösch, tél. 041 610 18 78  
e-mail: [rolb@gmx.ch](mailto:rolb@gmx.ch)

Patronat: **SWISSski**

Organisator: **ZSSV**