

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 7 (2005)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Protezioni salvavita sulle piste  
**Autor:** Walter, Monique  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001655>

### **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:** 05.02.2026

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



Sport sulla neve

Come si comportano i maestri di sci durante le lezioni?  
Adottano le misure di sicurezza e le insegnano ai loro allievi?  
Uno studio dimostra che essi possono fare di più. *Monique Walter*

## Protezioni salvavita sulle piste

### Mi comporto in modo esemplare?

Rispondere alle seguenti affermazioni con un sì o con un no.

- Ad inizio stagione faccio controllare gli attacchi degli sci (contrassegno upi).
- Porto le protezioni (casco, parapolso, paraschiena) anche al di fuori delle lezioni.
- Prima della prima discesa e anche dopo una pausa faccio almeno otto minuti di riscaldamento muscolare con il gruppo.
- Rispetto le regole della FIS, in particolare le numero 2 e 8.
- Prima di usare un fun park o una pipe faccio un sopralluogo.
- Prima di saltare mi assicuro che le zone del salto, della rincorsa e dell'atterraggio siano libere.

*L'inserto pratico dedicato agli sport sulla neve, allegato a questo numero di «mobile», contiene consigli e idee per migliorare la sicurezza nell'ambito dei campi di sport invernali.*

**N**ell'inverno 2002/2003 l'Ufficio svizzero per la prevenzione degli infortuni upi ha fatto un'indagine tra i docenti e gli sportivi riguardo alla loro sensibilità nei confronti della tematica della sicurezza nell'ambito degli sport sulla neve. Particolare attenzione è stata dedicata all'atteggiamento dei maestri nei confronti della sicurezza e riguardo alle misure concrete adottate nelle lezioni. Diverse istituzioni di formazione hanno ricevuto un totale di 2600 formulari indirizzati ai loro docenti ed esperti attivi al 1° livello di formazione. 550 formulari hanno potuto essere analizzati.

### Tra il dire e il fare c'è di mezzo il mare!

Dall'analisi delle risposte è risultato che molti docenti indossano delle protezioni specifiche durante le lezioni (casco, parapolso, paraschiena), ma che potrebbero ancora fare meglio. L'86 per cento dei maestri di sci e il 92 per cento dei maestri di snowboard consigliano ai partecipanti di indossare il casco. Ma solo la metà dei maestri di sci e circa due terzi dei maestri di snowboard affermano di portare il casco durante la lezione. Insomma, circa un terzo dei docenti consiglia di portare il casco senza indossarlo personalmente. Inoltre il 69 per cento dei maestri di snowboard consiglia di indossare il parapolso che viene però utilizzato solo da circa un quarto di loro.

Riguardo a molte altre misure di sicurezza però i docenti tengono un comportamento esemplare. Ad esempio, prima della prima discesa vengono fatti gli esercizi di riscaldamento (82 per cento) e più della metà dei partecipanti riceve delle informazioni sull'opportunità di indossare le protezioni. Nell'ambito del cosiddetto «freeride», viene fatta l'analisi della situazione delle valanghe (74 per cento), mentre si fa un po'



meno frequentemente il controllo degli attacchi degli sci o si parla delle misure da adottare in caso d'incidente. Raramente viene effettuato un riscaldamento muscolare dopo una lunga pausa (solo il 19 per cento lo fa con regolarità). Raramente la conoscenza delle regole della FIS è oggetto di una verifica, più di un quarto dei maestri interrogati non la fa «mai».

### Solo uno su sette porta il casco

Oltre ai docenti sono stati interrogati anche più di 1000 sportivi in età tra i 14 e i 36 anni che non rivestono una funzione di monitore. Nei sette anni precedenti, il 78 per cento ha seguito un corso o un campo: il 42 per cento un campo invernale organizzato dalla scuola e il 13 per cento un corso impartito da una scuola di sci. Dai risultati emerge che, in materia di sicurezza e di prevenzione, la conoscenza e il comportamento possono ancora essere migliorati. Così sono insufficienti le conoscenze delle prescrizioni della FIS sul sorpasso, la precedenza e lo stop nei punti a debole visuale della pista. Il 77 per cento delle persone che pratica una disciplina invernale ritiene che il casco sia importante per la sicurezza, ma solo uno su sette lo mette! Tre quarti delle persone che praticano lo snowboard ritengono importante indossare il parapolso e fortunatamente ogni seconda persona lo porta.

Riguardo alla necessità di fare il riscaldamento muscolare c'è un divario tra il dire e il fare. L'83 per cento delle persone che pratica una disciplina invernale ritiene importante farlo prima della prima discesa, ma solo uno su sette lo fa effettivamente. E due terzi degli interrogati afferma di non fare mai un riscaldamento muscolare.

### L'effetto moltiplicatore

I formatori fungono in un certo senso da moltiplicatore. Circa tre quarti degli interrogati nelle fasce d'età più giovani hanno frequentato negli ultimi anni una formazione o un campo di sport invernale entrando così a far parte del gruppo di persone «raggiungibile e influenzabile» nell'ambito dello sport istituzionalmente organizzato. Il docente che adotta un comportamento esemplare, ad es. indossando il casco, facendo gli esercizi di riscaldamento prima della prima discesa o dopo una lunga pausa o anche rispettando le regole della FIS, assolve già una gran parte dei suoi compiti educativi. Se nei corsi e nei campi vengono imposte le misure di prevenzione, il giovane si abitua a tenere un comportamento rispettoso della sicurezza propria ed altrui. E molto probabilmente manterrà questo comportamento anche più tardi praticando lo sci in famiglia o con gli amici. Il docente che ha raggiunto questo obiettivo può essere orgoglioso, perché ha svolto la sua funzione educativa in modo ottimale.

m



#### Uso del casco

- L'86 % dei maestri di sci consiglia di indossare il casco.
- Il 51 % dei maestri di sci porta il casco.
- Il 92 % dei maestri di snowboard consiglia di indossare il casco.
- Il 64 % dei maestri di snowboard porta il casco.
- Il 77 % di chi pratica una disciplina sulla neve ritiene importante portare il casco.
- Il 14 % di chi pratica una disciplina sulla neve porta il casco.

#### Riscaldamento muscolare

- L'82 % dei maestri fa il riscaldamento muscolare col gruppo.
- Il 15 % di chi pratica una disciplina sulla neve fa il riscaldamento muscolare.
- Il 19 % dei maestri fa il riscaldamento muscolare col gruppo dopo pause lunghe.

► I risultati dettagliati di questo studio dell'upi sono reperibili al sito: [www.upi.ch/ricerca/risultati/index.htm](http://www.upi.ch/ricerca/risultati/index.htm) (I report dell'upi vengono pubblicati solo in tedesco, tuttavia contengono un riassunto in italiano).