

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 12 (2010)
Heft: 5

Rubrik: Comportamento corretto

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: 11.02.2026

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

Comportamento corretto

Prima di lanciarsi sulle piste o in uno Snowpark vanno rispettate alcune regole. Di seguito ricordiamo le raccomandazioni più importanti tratte dall'opuscolo «Snow Safety» dell'upi. Una nuova edizione del fascicolo completata da esempi pratici sarà pubblicata in dicembre.

Materiale

- Prima di comprare del nuovo materiale, bisogna testarlo sul terreno. Seguire i consigli del personale specializzato.
- Prima di ogni stagione, far controllare il materiale da specialisti. Sostituire gli elementi che non corrispondono più alle esigenze di sicurezza.
- Stringere le viti degli attacchi dello snowboard.
- Far regolare ogni anno gli attacchi degli sci da personale qualificato. Farli controllare su un apparecchio di regolazione. Assicurarsi che alla consegna su uno sci figuri la vignetta dell'upi.
- I freni degli sci devono essere sufficientemente lunghi ed essere muniti di placche per la sopraelevazione degli attacchi.
- Gli skiboard non sono muniti di attacchi di sicurezza e non sostituiscono gli sci per bambini. Dovrebbero essere utilizzati solo a partire da una statura di 1,50 m. Prudenza in caso di velocità elevata, di piccoli solchi, mucchi di neve, etc.
- Indumenti: appropriati, funzionali, invernali, caldi, resistenti, comodi. Per fare dello snowboard, soprattutto per i principianti, indossare dei vestiti impermeabili muniti, se possibile, di parti imbottite per le ginocchia e il fondoschiena.
- Far controllare regolarmente la vista e indossare degli occhiali o delle lenti a contatto quando si discende sulle piste.
- Portare degli occhiali da sole che proteggono bene dai raggi UV.

Riscaldamento – Essere pronti

- Prepararsi mentalmente e fisicamente prima di ogni discesa.
- Prendere in considerazione il proprio stato di salute (fame, sete, fatica, etc.).
- Scegliere la pista e adattare la velocità alle proprie capacità.
- Essere consapevoli dei rischi possibili.
- Riscaldarsi prima di affrontare la prima discesa, dopo delle lunghe pause o quando fa molto freddo.
- Effettuare una prima discesa di «rodaggio».

Regole della FIS e della SKUS

- Rispettare queste regole contribuisce considerevolmente a garantire la sicurezza sulle piste.
- Gli sciatori e gli snowboarder devono obbligatoriamente conoscere e rispettare le regole.
- Il monitor deve assumere il ruolo di esempio e rispettare le regole anche al di fuori delle lezioni. Dovrebbe integrarle al momento giusto nell'insegnamento, ovvero quando la situazione si presta.

Quale complemento alle dieci regole della FIS, la Commissione svizzera per la prevenzione degli infortuni sulle piste per sport sulla neve SKUS ha pubblicato cinque regole specifiche per gli snowboarder, disponibili al sito:

www.skus.ch

Demarcazioni e segnaletica



I servizi delle piste e del soccorso demarcano, segnalano e soprattutto rendono le piste e gli itinerari delle discese sicuri dal pericolo di valanghe e di cadute, secondo dei criteri uniformi. Attualmente, sono ben 117 le stazioni sciistiche che hanno ottenuto il marchio di qualità e di sicurezza «Piste omologate». Dei controlli conseguenti sono effettuati ogni tre anni e in Svizzera ben oltre l'80% della superficie riservata alle piste soddisfa le esigenze elevate di questo marchio di qualità ufficiale degli Impianti di Risalita Svizzeri.

www.seilbahnen.org

Utilizzo degli impianti di risalita

Telecabina, seggiovia

- Chiudere la staffa di sicurezza, rispettivamente le porte prima della partenza. Non dondolarsi, restare tranquilli seduti/in piedi. In caso di arresto, rimanere calmi e aspettare le istruzioni del personale. Non scendere mai prematuramente!
- Organizzazione partenza/arrivo: in presenza di principianti, prevedere due persone: la prima organizza le partenze e la seconda aspetta nella zona di arrivo.
- Per le partenze e gli arrivi delle seggiovie che non possono essere arrestate mettersi d'accordo con il personale per ridurne la velocità.
- I bambini di meno di 125 cm non possono utilizzare da soli gli impianti di risalita: devono essere accompagnati da un adulto. Una cosa non sempre facile da rispettare per le scuole di sport sulla neve, in particolare per i gruppi di bambini. I genitori possono eventualmente accompagnare i loro figli. I costruttori di impianti di risalita s'impegnano a migliorare la sicurezza delle seggiovie, proponendo delle staffe di sicurezza regolabili in altezza.

Sci-lift

- Esercitarsi con delle asticelle o dei bastoni su un terreno pianeggiante.
- Rinunciare ai bastoni durante la prima salita con lo sci-lift, in seguito portarli nella mano esterna.
- Fare la fila in due, sci paralleli alle tracce e divaricati in modo da garantire una buona stabilità, restare vicino al partner. Durante le prime salite chiedere ai migliori accompagnatori di salire con i clienti meno sperimentati.
- Durante la salita guardare davanti a sé e lasciarsi trainare. Non sedersi sul piattello o sull'ancora e non fare slalom!
- In caso di caduta all'arrivo lasciare immediatamente la pista.



Comportamento nei Park e Pipe

Attualmente, non esistono norme relative alla costruzione e all'uso di parchi sulla neve. Le esigenze poste agli utenti sono spesso elevate, ciò che spiega l'importanza di un'iniziazione e di una formazione.

Difficoltà dei trampolini/ostacoli

- **Blu:** facile, con distanza di salto di 5 m al massimo o ostacoli semplici.
- **Rosso:** medio, con distanza di salto di 5 m al minimo o ostacoli di difficoltà media.
- **Nero:** difficile, con distanza di salto di 15 m al minimo o ostacoli difficili.

Regole SKUS per Park e Pipe

1. Prima di utilizzare i Fun Park e gli Half Pipe procedere a un sopralluogo.
2. Durante i salti, assicurarsi che il campo sia libero.

Infortuni causati da scontri

Gli sciatori e gli snowboarder s'infortunano molto più spesso durante degli incidenti individuali. Le collisioni che provocano dei feriti rappresentano solo il 7% degli infortuni, una percentuale che è rimasta più o meno stabile negli ultimi anni. Anche le statistiche dei paesi limitrofi corroborano questa constatazione. L'analisi annuale di circa 4000 incidenti dimostra infatti che il tasso ha subito soltanto una lievissima evoluzione da qualche anno a questa parte ma non permette di confermare l'opinione, diffusa principalmente dai media, secondo cui gli sciatori e gli snowboarder non si curano molto degli altri e che la percentuale di scontri sulle piste è in forte rialzo.

Pericolo di valanghe, freeride

- Discendere a uno a uno i punti critici e mantenere una distanza di sicurezza durante la salita (ca. 10 metri).
- Evitare i pendii estremamente ripidi.
- Evitare gli accumuli recenti di neve portata dal vento.
- Tenere in considerazione gli effetti del riscaldamento nel corso della giornata.
- Portare sempre con sé l'apparecchio di ricerca in valanga (ARVA) e metterlo in ricezione.
- Non partire mai da soli e soltanto se la visibilità è buona.
- Non seguire tracce che conducono in zona sconosciute.
- Nel dubbio rinunciare a fare del fuori pista.

Informazioni sul pericolo di valanghe

- Bollettino delle valanghe (www.slf.ch, tel. 187)
- Bollettino meteorologico (www.meteosvizzera.ch, tel. 162)
- Avvertimenti dei servizi delle piste e di soccorso
- Freeride checkpoint

Strumenti didattici

Safety card dell'upi. Questa carta aiuta a determinare il livello di rischio di un'uscita prevista o in corso. www.bpa.ch

White risk è la prima applicazione didattica interattiva sul tema della prevenzione contro gli incidenti dovuti a valanghe. Fornisce in modo ludico delle informazioni di base ben documentate. Può essere ordinata sotto forma di CD-Rom.

White risk mobile: delle informazioni accessibili in ogni momento. Oltre alla possibilità di consultare i bollettini delle valanghe aggiornati, diversi strumenti permettono altresì di analizzare la situazione e prendere le buone decisioni. www.whiterisk.ch

Spirito in pista: prevenzione durante la pratica di sport sulla neve destinata agli allievi di scuola elementare. Con l'ausilio di DVD, opuscoli e schede di lavoro, questo programma sensibilizza i bambini ad adottare un comportamento responsabile sulle piste da sci e a rispettare le regole di condotta FIS. www.upi.ch

Ta vie, ta planète: questo concetto propone delle attività di sensibilizzazione alla sicurezza durante le attività di svago e al rispetto dell'ambiente. www.riderlicence.com

Comportamento in caso d'incidente

- **Assistenza:** in caso di incidente occorre dare assistenza.
- **Rendere sicuro il luogo dell'incidente:** evacuare i feriti dalla zona a rischio, marcate in modo ben visibile il luogo conficcando gli sci nella neve incrociandoli o eventualmente collocare sul posto una segnalazione.
- **Prestare i primi soccorsi:** valutare lo stato generale del ferito, metterlo nella posizione di sicurezza, adottare le misure di soccorso immediate (CPR: aprire le vie respiratorie, praticare la respirazione artificiale, procedere a un massaggio cardiaco in caso di infarto), medicare le ferite e proteggere la persona dal freddo.
- **Avvertire i soccorsi:** indicare il luogo e l'ora dell'incidente, il numero di feriti e la natura delle lesioni al servizio di soccorso riservato agli sport sulla neve componendo il numero d'emergenza locale/il numero 112 (numero d'emergenza europeo) o della stazione degli impianti di risalita più vicina. Annotare le circostanze dell'incidente e l'identità di tutte le persone coinvolte e dei testimoni.

Test

Gioco di carte Safety Check: la rivista Academy 4/2005 (un supplemento della rivista di SWISS SNOWSPORTS) contiene il gioco di carte «Safety Check» con domande sui Park e Pipe, sulle regole negli sport sulla neve, sulla prevenzione e altro ancora. Può essere ordinato o scaricato al sito www.snowsports.ch > Services > Publications.

Analisi del rischio personale: questo strumento disponibile su internet permette di valutare il rischio personale in ambito di sport sulla neve. Compilando il questionario, s'impara a conoscere il comportamento di fronte al rischio e a valutare meglio le proprie capacità. Al termine dell'analisi, sono forniti dei consigli che permetteranno di ridurre il rischio d'infortuni sulle piste. Il test può essere realizzato al sito: www.suva.ch/suvaliv