

Per arrivare sani e salvi a valle e non finire al pronto soccorso: consigli per fare sci e snowboard in sicurezza.



Check the risk

suvaliv!

sicurezza nel tempo libero

Check the risk.

Prudenza sulle piste.

Con la campagna «Check the risk» SuvaLiv vuole contribuire a ridurre il rischio di incidenti negli sport invernali. Prima ancora che sulle piste, la prevenzione inizia al momento della preparazione fisica. Il nostro opuscolo e i consigli per una prevenzione efficace hanno per scopo quello di prepararvi ad una stagione sciistica senza incidenti.

Preparazione fisica

- Nel praticare gli sport invernali viene particolarmente sollecitata la muscolatura del busto e delle gambe. Rinforzate per tempo questi muscoli.
- Andate in bicicletta, fate walking o jogging per rinforzare la muscolatura, per mantenervi in forma ed essere coordinati nei movimenti. Queste sono le premesse per praticare gli sport invernali in tutta sicurezza.
- Informatevi nella vostra regione sui programmi «skifit». Molti club e associazioni sciistiche offrono corsi di ginnastica presciistica.

Attrezzatura

- Fate controllare e regolare gli attacchi nei negozi specializzati prima che inizi la stagione invernale.
- Le viti degli attacchi dello snowboard possono allentarsi. Stringetele di tanto in tanto.
- Sciolate regolarmente la tavola o gli sci e fate profilare le lamine.

Protezione individuale

- Le lesioni riportate durante gli sport invernali si rivelano sempre più gravi. È utile perciò proteggersi con un casco, il quale deve avere una calotta esterna in materiale rigido e deve soddisfare gli standard della norma europea EN 1077.
- Gli snowboarder si fanno male soprattutto al polso. Perciò: usate i guanti con polsiere interne.
- Con il protettore schiena potrete inoltre prevenire gravi lesioni al dorso. Il protettore è particolarmente indicato per snowpark o halfpipe.

Istruzione

- La metà degli snowboarder infortunati dichiarano di avere pochissima pratica. Seguite dei corsi con istruttori qualificati per imparare la tecnica di base.
- Gli istruttori di sci e snowboard sono inoltre esperti per la sicurezza sulle piste. Ascoltate i loro consigli.

Warm-up

- Fate esercizi di riscaldamento. La maggior parte degli incidenti avviene durante la prima discesa o dopo pausa lunga.
- Gli snowboarder si infortunano spesso alle spalle e alle articolazione del braccio. Gli esercizi di riscaldamento appropriati riducono i rischi di infortunio.

Velocità

- Sulle piste non si possono adottare limiti di velocità analoghi a quelli in uso sulle strade.
- Tuttavia, risulta molto difficile valutare il pericolo potenziale insito nella velocità.
- Molti incidenti accadono per il semplice motivo che si sottovaluta la velocità e si sopravvaluta la propria abilità. Le conseguenze possono essere fatali: uno scontro in pista a 30 km/h equivale all'impatto dopo una caduta da un'altezza di 3,5 metri; scontrarsi a 50 km/h invece equivale a cadere da un'altezza di 9,8 metri. Dalla tabella che segue possiamo renderci conto meglio dei rischi correlati alla velocità.

Velocità in km/h	Altezza caduta in m
20	1.6
30	3.5
40	6.3
50	9.8
60	14.2
70	19.3
80	25.2
90	31.9
100	39.3

Per arrivare sani e salvi a valle e non finire al pronto soccorso: consigli per fare sci e snowboard in sicurezza.



Check the risk

suva*liv!*

sicurezza nel tempo libero

Regole di condotta della FIS

Secondo la prassi giudiziaria le regole di condotta della FIS sono vincolanti per sciatori e snowboarder.

Regola fondamentale

1. Non mettere in pericolo o danneggiare nessuno.

Regole di circolazione

2. Discendere a vista. Adeguare la velocità e il comportamento alle proprie capacità nonché alle condizioni della pista e 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.

Sosta/salita

6. Sostare solo a bordo pista o in luoghi ben visibili.
7. Salire o scendere solo ai bordi della pista.

Segnali

8. Rispettare le demarcazioni e la segnaletica.

In caso d'incidente

9. 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.

Directive SKUS

per snowboarder

1. La gamba anteriore deve essere collegata saldamente alla tavola con una cinghia di ritenuta.
2. Durante la risalita con skilift o seggiovie togliere la gamba posteriore dall'attacco.
3. Prima di ogni cambio di direzione, in particolare prima di un heel turn/una virata backside, volgere lo sguardo indietro per verificare lo spazio.
4. Dopo aver tolto lo snowboard, posarlo sempre sulla neve con gli attacchi verso il basso.
5. Sui ghiacciai, non staccare la tavola per il pericolo di crepacci.

Park e pipe

1. Prima di usare fun park e half pipe farsi un'idea degli impianti.
2. Prima di esibirsi in acrobazie, accertarsi che la zona di atterraggio sia libera.

Suva

Istituto nazionale svizzero di assicurazione
contro gli infortuni

Settore sicurezza nel tempo libero

Casella postale

6002 Lucerna

Per informazioni:

tel. 041 419 51 11

Per ordinazioni:

www.suva.ch/waswo

fax 041 419 59 17

tel. 041 419 58 51

1^a edizione: ottobre 1999

6^a edizione rielaborata – settembre 2004

10'000 copie

Codice: 88169.i