

Ecco i tre consigli più importanti per trascorrere in sicurezza una giornata sulle piste:

- comincia la preparazione prima della stagione. Allena il fisico e controlla l'equipaggiamento;
- indossa un casco della tua misura;
- adegua la velocità e la sciata alle tue capacità e alle condizioni della pista.

Se non freni ti schianti.



Scia tenendo conto delle tue capacità e delle condizioni della pista.

4-136.03 - 11.2019; © UPI

bfu
bpa
upi

Ufficio prevenzione
infortuni

Casella postale, 3001 Berna
info@upi.ch upi.ch

bfu
bpa
upi

Branchen Versicherung
Assurance des métiers
Assicurazione dei mestieri



safetykit.upi.ch

Sicurezza in pista

Cime innevate e cieli tersi invitano a lanciarsi lungo i pendii con sci e snowboard. Purtroppo però gli infortuni sulle piste sono ancora troppo numerosi. Eppure si potrebbero in buona parte evitare.

Ogni anno nelle montagne svizzere si infortunano circa 76 000 sciatori e boarder. In oltre il 90 per cento dei casi per causa propria.

Con gli sci e lo snowboard si raggiungono in fretta velocità superiori a quanto si possa immaginare: in un attimo si toccano i 50 km/h. A questa velocità un urto contro un ostacolo fermo equivale a una caduta da un'altezza di 10 metri.

Osserva i consigli seguenti affinché della tua giornata sulla neve rimanga un ottimo ricordo.

Velocità adeguata

Adegua la velocità e la sciata alle tue capacità e alle condizioni della pista; ridurrai così sensibilmente il rischio di infortunio.

Buona preparazione

Comincia ad allenare la muscolatura del tronco e delle gambe e migliora la stabilità prima della stagione con esercizi di forza ed equilibrio. Frequentare una scuola di sci per affinare la tecnica.

Buon equipaggiamento

Controlla regolarmente il tuo equipaggiamento, sostituisci le parti difettose. Fai controllare e regolare ogni anno gli attacchi da un esperto. Le viti degli attacchi dello snowboard, invece, le puoi stringere da solo.

Un casco per gli sport sulla neve conforme alla norma EN 1077 e della giusta misura protegge dagli infortuni. A chi si cimenta per la prima volta con lo snowboard si raccomanda di indossare anche i parapolsi.

Per evitare problemi agli occhi è consigliabile usare occhiali da sole o da sci con una protezione UV adeguata. Indossando inoltre abiti caldi, comodi e resistenti alle intemperie, nulla potrà andare storto.

Nel segno della sicurezza

Sulle piste e negli snowpark osserva le regole della Federazione internazionale di sci (FIS) e le direttive della SKUS.

**Un piccolo promemoria,
il nostro legasci**

Per incoraggiarti a pensare alla tua sicurezza anche durante la pratica di uno sport sulla neve, ti regaliamo un legasci che prima ancora di inforcare gli sci, ti ricorda di rispettare gli altri utenti delle piste.