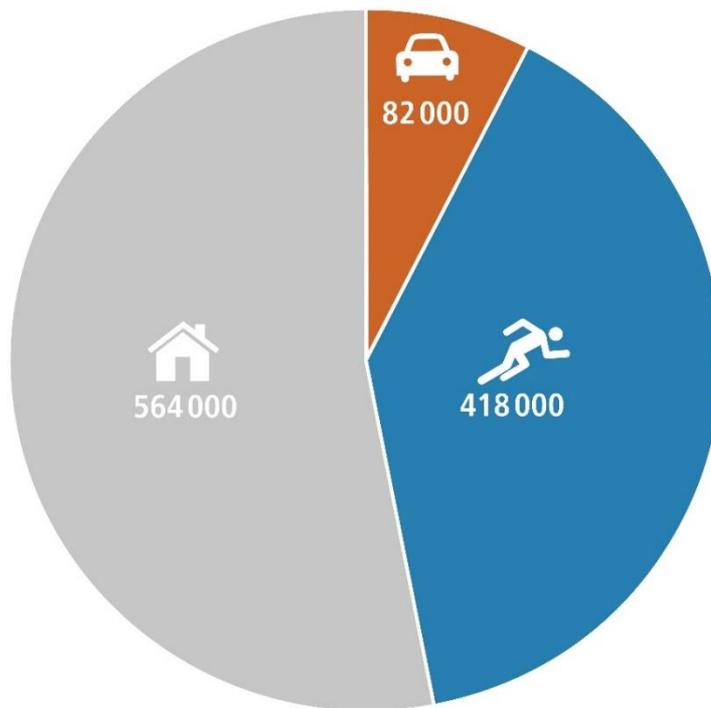


Allontana lo spettro degli incidenti

Scuola Svizzera di Sci Lugano
12.2018



Infortuni non professionali in Svizzera, 2014



Ogni anno, più di 1 milione di persone si feriscono in un incidente stradale, durante lo sport o durante un'attività del tempo libero.

Infortunati secondo lo sport (Ø 2010–2014) Fonte: upi, STATUS 20167

Sport	Totale	di cui
Giochi con palla	137 000	
Calcio		83 000
Sport invernali	92 000	
Sci alpino		51 000
Snowboard		14 000
Ciclismo e sport su rotelle (senza circolazione stradale)	32 000	
Ginnastica, atletica leggera	28 000	
Sport di montagna, escursionismo	24 000	
Sport acquatici	18 000	
Altri sport	80 000	
Arti marziali		21 000
Totale	411 000	

Sci: parti del corpo colpite da lesioni

Spalla, braccio
16 %

Anca, coscia
6 %

Polpaccio, articolazione
tibiotalare, piede
16 %

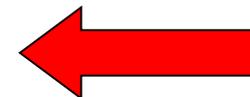


Testa, 16 %

Tronco, colonna vertebrale
10 %

Avambraccio, mano
12 %

Ginocchio, 34 %



Fonte: Basi dell'upi «Incidentalità nello sci e nello snowboard»

Snowboard: parti del corpo colpite da lesioni

Spalla, braccio
22 %

Anca, coscia
4 %

Polpaccio, articolazione
tibiotalare, piede
10 %

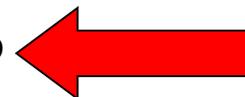


Testa, 15 %

Tronco, colonna vertebrale
12 %

Avambraccio, mano

31 %



Ginocchio, 10 %

Fonte: Basi dell'upi «Incidentalità nello sci e nello snowboard»

Sci e snowboard: fattori di rischio principali

Essere umano

Senso del pericolo insufficiente

Eccesso di velocità

Stanchezza eccessiva e
condizione insufficiente

Pessimo senso dell'equilibrio

Capacità di guida insufficiente

Ambiente/equipaggiamento

Attacchi regolati in modo erraneo

Protezioni non usate (parapolsi,
casco)

Tracciato della pista non ottimale

Snowpark difettosi

In pista, ma sicuri!



Video
«Skifahren/Snowboarden»

Regolati sulle piste

Prima di ogni stagione fa regolare gli attacchi degli sci in un negozio con l'apposito apparecchio (lista dei negozi su www.upi.ch)

- Porta con te gli scarponi.
- Indica correttamente l'altezza, il peso, l'età e che tipo di sciatore sei.
- Richiedi la ricevuta stampata dall'apparecchio e controllala con le tue indicazioni. Controlla che sia stata applicata la vignetta dell'upi.



Ben equipaggiati sulla neve

- Controlla regolarmente gli sci et lo snowboard e sostituisci le parti difettose rivolgendoti eventualmente a un esperto.
- È più facile frenare con lamine affilate.
- Serra le viti degli attacchi del tuo snowboard.
- Scegli occhiali da sole con una protezione UV sufficiente.



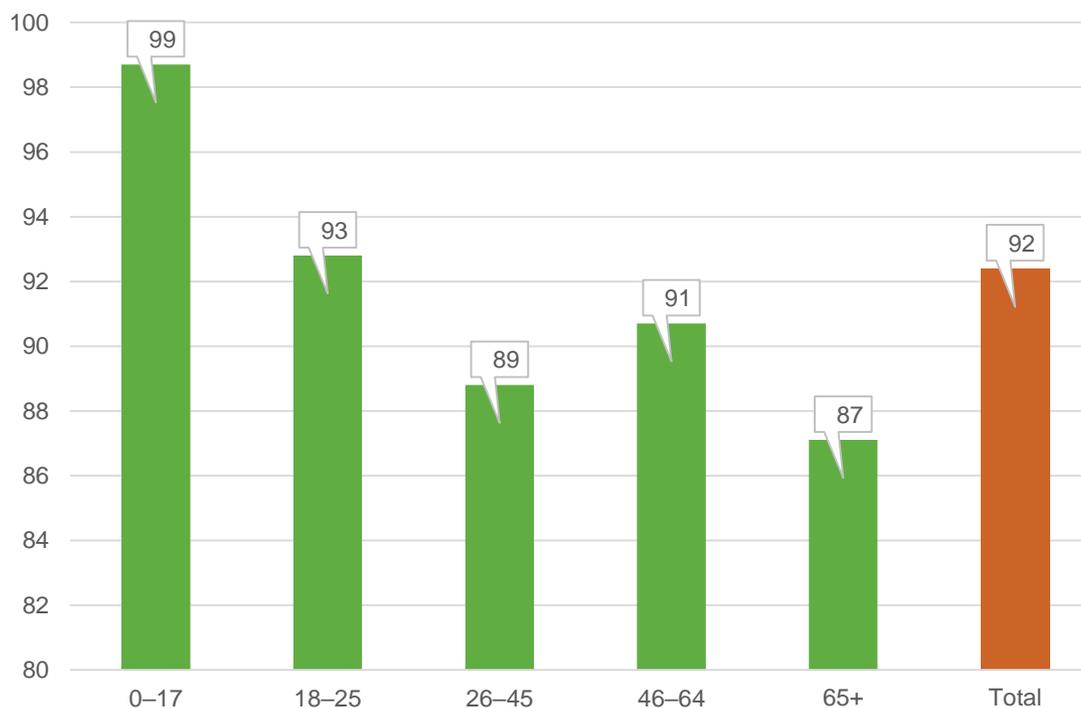
Le teste sagge si proteggono

Indossa sempre un casco per sport sulla neve.

- Scegli un modello omologato EN 1077.
- Prova il casco personalmente lasciando il sottogola aperto. Quando scuoti la testa, non deve muoversi.
- Il casco deve calzare bene; anche con gli occhiali non deve premere.



Tasso d'uso del casco per sport sulla neve secondo l'età 2015/16



Fonte, STATUS 2017 upi

Consigli per i parapolsi

- Quando vai in snow, specialmente se sei un principiante, usa sempre guanti con parapolso.
- Scegli un parapolso che protegge da eventuali iperestensioni e attutisce gli impatti sul polso e sull'avambraccio.
- Prova il parapolso al momento dell'acquisto. Deve essere comodo e consentire i movimenti normali (ad es. chiudere la giacca).



Preparazione e formazione

- Preparati alla stagione! **Rinforza** in particolare la muscolatura di tronco e gambe e allena **l'equilibrio**.
- Frequenta un corso per migliorare la tecnica sotto alla guida di un maestro.

Sulla scia delle regole

La Federazione Internazionale di Sci FIS ha stilato 10 regole comportamentali. Attenendoti a queste contribuisce notevolmente alla sicurezza sulle piste.



Queste regole sono giuridicamente vincolanti.

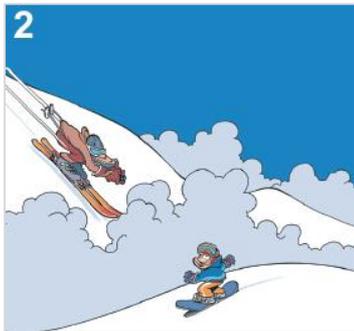
Regola base

Rispetto degli altri

Ogni sciatore o snowboarder deve comportarsi in modo da non mettere mai in pericolo o danneggiare altre persone.



Regole di sciata



Padronanza della velocità e del comportamento

Ogni sciatore o snowboarder deve discendere a vista. Egli deve tenere una velocità e un comportamento adeguati alle proprie capacità, nonché alle condizioni generali del terreno, della neve, del tempo e del traffico sulle piste.

Padronanza del percorso

Lo sciatore e lo snowboarder a monte, essendo in posizione dominante, ha possibilità di scelta del percorso. Egli è quindi obbligato a prevedere una direzione che garantisca la sicurezza e che eviti il pericolo di collisione con lo sciatore o lo snowboarder a valle.



Regole di sciata



Sorpasso

Il sorpasso può essere effettuato tanto a monte quanto a valle, sulla destra o sulla sinistra, ma sempre ad una distanza tale da consentire le evoluzioni e i movimenti volontari e involontari dello sciatore o dello snowboarder sorpassato.

Immettersi, ripartire sulla pista e curvare a monte

Ogni sciatore o snowboarder che si immette su una pista da discesa, che riparte dopo una fermata o che esegue una curva verso monte, deve assicurarsi, mediante controllo visivo a monte e a valle, di poterlo fare senza pericolo per sé e per gli altri.



Fermarsi/salire

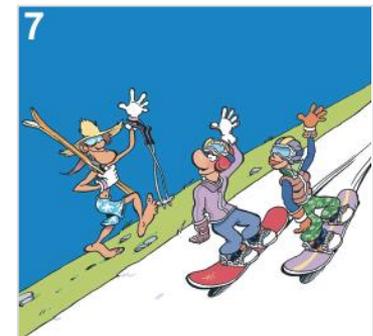


Sosta

Eccezion fatta per circostanze di assoluta necessità, ogni sciatore e snowboarder deve evitare di fermarsi in mezzo alla pista, nei passaggi obbligati o dove manca buona e ampia visibilità. In caso di caduta esso deve sgomberare velocemente la pista, cercando di raggiungere un bordo della stessa nel più breve tempo possibile.

Salita e discesa a piedi lungo la pista

Lo sciatore o lo snowboarder che risale una pista a piedi deve procedere rigorosamente lungo i bordi della stessa. Deve osservare un comportamento analogo ogni sciatore o snowboarder che scende a piedi.



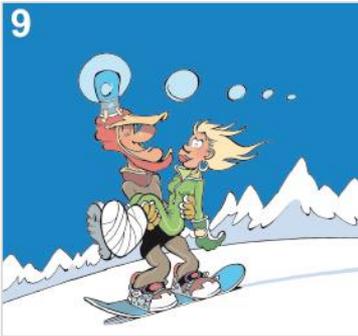
© KWRO

Segnaletica



Rispetto della demarcazione e della segnaletica
Ogni sciatore e snowboarder è tenuto al massimo rispetto della demarcazione e della segnaletica.

Comportamento in caso di incidenti



Assistenza

In caso di incidente ogni sciatore e ogni snowboarder deve prestare soccorso.

Identificazione

Ogni sciatore o snowboarder, testimone, parte responsabile o meno di un incidente, è tenuto a fornire le proprie generalità.



Maggiori informazioni



Maggiori informazioni forniscono gli opuscoli dell'upi

- «Sci e snow» (art. n. 3.002)
- «Fuoripista» (art. n. 3.028)

Per ordinazioni gratuite: www.ordinare.upi.ch

Ulteriori consigli antinfortunistici fornisce il sito www.upi.ch.