

# Schede «Snow Safety»

Schede didattiche per la sicurezza sugli sci e lo snowboard



upi – Ufficio prevenzione infortuni



## Premessa

Le schede completano il manuale «Snow Safety» (disponibile in tedesco e francese). Contengono suggerimenti, domande, risposte ed esercizi su temi importanti legati alla sicurezza sulla neve.

Tienile sempre nella tasca della giacca da sci e mettile in pratica con il gruppo direttamente sulle piste. Puoi combinare le schede a tuo piacimento a seconda della lezione oppure puoi distribuirle agli allievi.

Le schede sono suddivise in tre temi principali:

**Preparazione**

**Sulla neve**

**Infortuni**

L'upi augura a tutti un inverno senza infortuni e ricco di divertimento.

Nota: nell'interesse di una migliore leggibilità abbiamo rinunciato alla distinzione di genere. La forma maschile si applica anche a quella femminile.

# Indice

## Preparazione

	Introduzione	
I	Materiale	Schede 3, 4
II	Protezioni	Schede 5, 6

## Sulla neve

III	Be ready	Scheda 7
IV	Safety Card upi	Scheda 8
V	Regole FIS e SKUS	Schede 9, 10
VI	Demarcazione e segnaletica	Scheda 11
VII	Impianti di risalita	Scheda 12
VIII	Regole di condotta in park e pipe	Scheda 13
IX	Velocità	Schede 14, 15
X	Valanghe, freeride	Schede 16, 17

## Infortuni

XI	Comportamento in caso di infortunio	Scheda 18
XII	Statistiche sugli infortuni	Scheda 19

## Che cosa indicano questi pittogrammi?



**Informazioni importanti o liste di controllo** per ricordare i punti principali.



**Domande e risposte** da consultare durante la risalita in seggiovia, la pausa al ristorante o le serate della settimana bianca.



**Esercizi** da mettere subito in pratica.

# I Materiale



## Lista di controllo

Benvenuto ai partecipanti

Prima di iniziare la lezione, controlla gli scarponi, in particolare la suola e i ganci, gli attacchi, il fondo e le lamine degli sci.

Le lamine sono molto importanti nell'ottica della sicurezza. Se sono arrugginite o non sufficientemente affilate, sulle piste ghiacciate si rischiano pericolose cadute.

- Sci adatti: tipo, sciancratura, lunghezza
- Lamine affilate e non arrugginite
- Attacchi regolati correttamente (contrassegno sci upi attuale)
- Scarponi in buono stato (suola, ganci)
- Occhiali/lenti a contatto (se necessari), occhiali da sole o per gli sport sulla neve
- Casco EN 1077 (A o B)
- Abbigliamento adeguato
- Protezione per la schiena



# I Materiale

## Attacchi



### Domande

1. Che cosa si intende per sciata?
2. In base a quali criteri si regolano gli attacchi?
3. Come si controlla la taratura degli attacchi?



### Risposte

1. Si distingue tra la sciata piuttosto lenta e prudente su pendii poco ripidi (sciatore tipo 1) e la sciata più veloce e aggressiva lungo pendii ripidi (sciatore tipo 3). Lo sciatore tipo 2 si colloca tra i due.
2. Statura, età, peso, lunghezza della suola dello scarpono, sciata
3. L'apparecchio di regolazione e controllo permette di verificare che gli attacchi siano tarati correttamente in conformità con la norma SN ISO 11088.



## Lista di controllo

Benvenuto ai partecipanti

Prima di iniziare la lezione, controlla i boot, gli attacchi, il fondo e le lamine dello snowboard.

Le lamine sono molto importanti nell'ottica della sicurezza. Se sono arrugginite o non sufficientemente affilate, sulle piste ghiacciate si rischiano pericolose cadute.

- Tavola adatta: tipo, sciancratura, lunghezza
- Lamine affilate
- Attacchi regolati correttamente
- Occhiali/lenti a contatto (se necessari), occhiali da sole o per gli sport sulla neve
- Casco EN 1077 (A o B)
- Abbigliamento adeguato
- Protezione per la schiena

# I Materiale

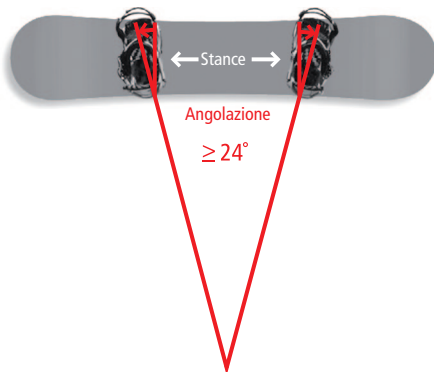


## Attacchi

La distanza (stance) tra gli attacchi corrisponde circa alla distanza tra la pianta del piede e la parte superiore del ginocchio. Se la distanza è maggiore, è più facile mantenere la stabilità laterale.

Per poter esercitare una pressione uniforme sulle lamine, gli attacchi vanno montati al centro in modo tale che la punta e il tallone dei boot non oltrepassino la tavola.

L'angolazione degli attacchi dovrebbe essere di almeno  $24^\circ$ . Si consiglia la cosiddetta «duck stance», una regolazione che permette di sciare in entrambe le direzioni e aiuta i principianti a trovare la posizione ideale.





### Domande sul casco

1. Secondo te, quanti sciatori/boarder (in percentuale) hanno indossato il casco nella stagione 2002/03? E nella stagione 2010/11?
2. Secondo te, sul totale degli infortunati sulle piste da sci quanti (in percentuale) subiscono lesioni alla testa?
3. A che cosa devi badare quando acquisti un casco?
4. Bisogna sostituire il casco dopo una caduta?
5. Nei paesi dell'Arco alpino vige l'obbligo di indossare il casco? Se sì, dove?



### Domande sulla protezione dorsale

6. Quando serve la protezione dorsale?
7. La protezione per la schiena permette di evitare fratture alla spina dorsale?
8. Chi ha bisogno di una protezione per la schiena? Solo i boarder o anche gli sciatori?

## II Protezioni



### Risposte alle domande sul casco

1. Nella stagione 2002/03 il 16 % degli sciatori, ossia uno su sei, indossava il casco. Nella stagione 2010/11 la percentuale ha raggiunto l'81 %.
2. Il 15 % circa dei 70 000 infortuni che si registrano ogni anno riguarda la testa.
3. Provo il casco personalmente e mi faccio consigliare. Verifico che sia omologato EN 1077 (A o B). Il casco deve aderire bene. Non deve essere troppo largo ma non deve nemmeno stringere e deve essere comodo anche con gli occhiali.
4. Sì, il casco va sostituito dopo una caduta grave anche se apparentemente non è danneggiato.
5. Sì, il casco è obbligatorio in Italia per i ragazzi fino a 14 anni e fino a 15 in alcune regioni dell'Austria (stato: 2010).



### Risposte alle domande sulla protezione dorsale

6. La protezione dorsale attutisce i colpi se cadi ad esempio su una pietra o da un elemento dello snowpark. Permette inoltre di evitare le ferite provocate da oggetti appuntiti.
7. No, la maggior parte delle fratture alla schiena sono riconducibili a una compressione, a una distorsione o a un'iperestensione assiale della colonna. Tre cause di infortunio che la protezione dorsale difficilmente può prevenire.
8. No, protegge boarder e sciatori nella stessa misura.

## Il Protezione



### Requisiti di un buon parapolso

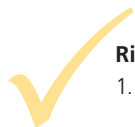
Per essere efficace, il parapolso deve avere un **rinforzo** che protegga l'articolazione da iperestensioni **1** e che attutisca i colpi **2**. Il rinforzo deve aderire bene alla mano, al polso e all'avambraccio, da metà dell'avambraccio fino all'articolazione metacarpofalangeale, ma non oltre. Il rinforzo dev'essere piuttosto ampio, privo di spigoli e più rigido al centro che non alle estremità per permettere una leggera flessione del polso.

## II Protezioni



### Domande

1. Anche i principianti devono avere i parapolsi?
2. Non c'è il rischio di rompere l'avambraccio dove finisce il rinforzo?
3. Posso usare i parapolsi che indosso per i pattini inline?



### Risposte

1. Sì, anzi, sono proprio i principianti a ferirsi più spesso al polso poiché hanno tendenza ad attutire le cadute all'indietro con il braccio teso.
2. No. Oggi i parapolsi sono concepiti in modo da non causare fratture. È importante che il rinforzo sia sufficientemente lungo, ossia da metà avambraccio fino all'articolazione metacarpofalangeale.
3. Sì, i parapolsi usati per i pattini inline possono essere indossati per lo snowboard (sotto i guanti).

## III Be ready



1. Fai sempre qualche esercizio di riscaldamento con il gruppo al mattino, dopo una pausa prolungata o se le temperature sono particolarmente rigide. Questi esercizi facilitano l'approccio con gli allievi, ti aiutano ad attirare la loro attenzione sugli sport della neve e favoriscono la concentrazione. Il riscaldamento attiva la circolazione sanguigna e incentiva la dinamica di gruppo ma è soprattutto un momento di divertimento.
2. Nelle prime discese tieni un ritmo piuttosto lento e rilassato.
3. Pianifica ogni discesa. Discuti con il gruppo gli esercizi che intendi svolgere.
4. Usa la Safety Card upi (v. scheda 8) per chiedere agli allievi come si sentono. Adegua le esigenze alla situazione o fai una pausa.

## III Be ready



### Consigli organizzativi

- Tieni una farmacia d'emergenza a portata di mano.
- Conta gli allievi del tuo gruppo e verifica regolarmente che ci siano tutti.
- Comunica il prossimo punto di incontro affinché gli allievi possano orientarsi meglio.
- Prima di partire, pensa quali esercizi intendi eseguire e dove.
- Per gli esercizi usa una parte della pista poco frequentata o ben visibile, senza incroci.
- Annota l'ora dell'ultima risalita degli impianti strategicamente importanti e prevedi tempo a sufficienza.

### Safety Card upi



SOS 112

Ambiente

Partecipanti

Monitori



Questa lista di controllo ti aiuta a valutare correttamente il rischio.

#### Come sono le condizioni?

- Condizioni meteo
- Condizioni della neve e delle piste
- Equipaggiamento
- Affluenza di sciatori

#### Come si sentono gli allievi? Sono pronti per la prossima discesa?

- Stanchezza
- Fame o sete
- Freddo
- Livello troppo alto o troppo basso
- Pressione del gruppo
- Motivazione
- Disponibilità al rischio

#### Come ti senti come monitore?

## IV Safety Card upi

**Verde è la zona sicura:** come nei semafori il verde indica che si può proseguire. In questa zona tutto è a posto e i rischi sono considerati ridotti o controllabili. Il gruppo svolge l'attività senza difficoltà.

**Giallo è la zona di apprendimento:** gli allievi hanno qualche difficoltà a svolgere l'attività o parti di essa. Non hanno la necessaria scioltezza. Lasciano la zona sicura per sperimentare qualcosa di nuovo, esponendosi a rischi calcolati e accettabili. Il fatto di superare progressivamente i propri limiti rafforza l'effetto di apprendimento e amplia il repertorio di azioni.

**Rosso è la zona no-go:** se uno dei tre fattori determinanti rientra in questa zona, l'attività va interrotta. Il rischio è troppo alto e non è più controllabile. Il monitore non può più assumersi la responsabilità per il gruppo.

## V Regole FIS e SKUS



### Regola FIS 1: Rispetto degli altri

Da bordo pista osserva con il tuo gruppo gli altri sciatori/boarder. Ce ne sono che mettono in pericolo sé stessi o gli altri? Perché il gruppo ha questa impressione?

### Regola FIS 2: Padronanza della velocità e del comportamento

Che cosa significa «a vista»?

- Lascia un guanto dietro un dosso. Quando lo vedono gli allievi? Riescono a fermarsi in tempo o a scansarlo? Quanto «spazio di frenata» serve loro?
- Pianta un bastone nella neve o posa un guanto sulla pista e cerca di fermarti davanti al bastone/guanto. Inizi a frenare per tempo?
- Fermati con il gruppo a bordo pista e cercate di individuare chi scia a una velocità eccessiva, ossia non adeguata alle sue capacità.

### Regola FIS 3: Padronanza del percorso

Oggi sono in molti a non sentirsi più sicuri sulle piste da sci. Lascia scendere il gruppo con tecniche diverse (corto raggio, carving, switch). Spiega agli allievi come la diversità delle tracce influisce sulla sensibilità soggettiva.

### Regola FIS 4: Sorpasso

Che distanza bisogna osservare in fase di sorpasso affinché la persona superata non si spaventi?

- Metti il gruppo alla prova e discutete insieme le vostre osservazioni.

## V Regole FIS e SKUS



### **Regola FIS 5: Immettersi, ripartire sulla pista e curvare a monte**

Prima di ripartire dopo una sosta, chiedi al gruppo come deve comportarsi.

### **Regola FIS 6: Sosta**

Dove mi posso fermare?

- Scendi con il gruppo lungo la pista, fermati in posti sicuri e spiegate le caratteristiche.

### **Regola FIS 7: Salita e discesa a piedi lungo la pista**

Da dove passeresti per raggiungere p. es. il ristorante a piedi?

- Salire o scendere restando sempre a bordo pista.

### **Regola FIS 8: Rispetto della demarcazione e della segnaletica**

- Fai una discesa con il gruppo e fermati ai diversi cartelli. Spiega il significato della segnaletica e perché è stata posata in quel punto.
- Descrivi un cartello e chiedi al gruppo di trovarlo. Chi ci riesce per primo? Spiega perché è stato posato in quel punto (per altri esercizi v. scheda 10).

### **Regola FIS 9: Assistenza**

- Immagina un infortunio e passa in rassegna con il gruppo le misure da adottare (v. anche scheda 18).
- Fermati a bordo pista e invita il gruppo a trovare sulla cartina il punto in cui vi trovate. Come si chiama la pista? Chiedi di descrivere il luogo.

### **Regola FIS 10: Identificazione**

Chi ha con sé un documento?



### Domande

1. Chi viola le regole FIS o SKUS e causa un incidente è punibile sul piano civile o penale?
2. Dopo una sosta riparti senza guardare a monte e ti scontri con uno sciatore che sopraggiunge dall'alto. È vero che tu non hai nessuna colpa perché l'altro arriva da sopra e deve lasciarti sufficiente spazio per ripartire?
3. Se vuoi sorpassare un altro sciatore devi tenere una distanza di almeno 5m?
4. Arrivi a un incrocio. Chi ha la precedenza?
5. È obbligatorio allacciare la gamba anteriore allo snowboard con una cinghia di ritenuta (leash)?
6. Investi un boarder seduto sotto un dosso. È vero che non hai colpa perché lui non avrebbe dovuto trovarsi lì?

## V Regole FIS e SKUS



### Risposte

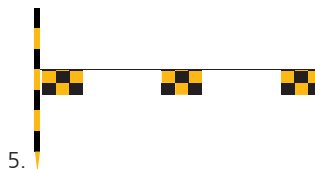
1. Sì, le 10 regole FIS sono vincolanti secondo la giurisprudenza.
2. No. Secondo la regola FIS 5, prima di ripartire dopo una sosta bisogna assicurarsi di non creare pericoli per sé stessi o per gli altri.
3. No. La regola FIS 4 non fissa una distanza minima. Prescrive di tenere una distanza sufficiente per lasciare allo sciatore superato la necessaria libertà di movimento.
4. Secondo la regola FIS 3 ha la precedenza lo sciatore che si trova più in basso. Se entrambi si trovano alla stessa altezza, bisogna accordarsi.
5. No. Secondo la regola SKUS 1 la cinghia di ritenuta è obbligatoria solo per gli attacchi di tipo alpino, non per i cosiddetti attacchi soft o per il freestyle.
6. No. A tenore delle regole FIS 2 e 6, entrambi hanno avuto un comportamento scorretto: l'uno perché non ha saputo fermarsi o evitare l'ostacolo; l'altro perché si è fermato in un punto senza visibilità.

## VI Demarcazione e segnaletica



### Domande

Che cosa indicano i cartelli e le demarcazioni seguenti?



## VI Demarcazione e segnaletica



### Risposte

1. A partire da qui ti trovi in una zona non controllata, non demarcata e non protetta contro i pericoli alpini. Questo cartello si trova solo all'inizio di pendii con rischi particolari non demarcati.
2. Attenzione pericolo (ad es. edifici).
3. Attenzione, la pista si restringe (ponti, sottopassaggi, strade incassate, sentieri nel bosco o aperture nelle recinzioni).
4. Questo cartello viene esposto a partire dal grado di pericolo 3 «marcato» (v. schede 16 e 17).
5. I punti pericolosi sono sbarrati o marcati con bandierine o paletti.
6. Il cartello giallo indica gli itinerari assicurati contro i pericoli alpini che non vengono però né controllati né preparati.
7. Questo cartello demarca le piste di media difficoltà (piste rosse), marcate, preparate, controllate e assicurate contro i pericoli alpini.
8. Pista chiusa (per tutti gli utenti).
9. Lampeggiante che indica il pericolo di valanghe. Viene acceso a partire dal grado di pericolo 3 «marcato».
10. Questo cartello indica le zone naturali protette e vieta l'accesso agli sciatori.

## VII Impianti di risalita



### **Informazioni importanti** Gondole/seggiovie

- Chiudere la staffa di sicurezza/la porta.
- Non dondolare.
- In caso di arresto, restare seduti, non perdere la calma e attendere le indicazioni degli addetti agli impianti.
- Scendere solo nell'area di arrivo.
- I bambini di statura inferiore a 1,25 m devono essere accompagnati da un adulto.

### **Informazioni importanti** Ski lift

- Salire in due (solo per l'ancora).
- Tenere gli sci o lo snowboard nella traccia.
- I boarder devono staccare l'attacco della gamba posteriore.
- Guardare nella direzione di marcia.
- Tenere i bastoni nella mano esterna.
- Non sedersi. Restare ben appoggiati sugli sci e lasciarsi trainare.
- Seguire la linea tracciata.
- In caso di caduta e al momento dello stacco, spostarsi immediatamente.

## VII Impianti di risalita



1. Quando prendi la seggiovia con un gruppo di principianti, organizza alla stazione di partenza e a quella di arrivo una persona che possa aiutarli.
2. Se la seggiovia è coperta, chiedi agli addetti agli impianti di ridurre la velocità quando i tuoi allievi salgono o scendono.
3. Fai esercitare i principianti all'uso dello skilift dapprima su terreni pianeggianti con ancore o bastoni.
4. Durante la prima risalita rinuncia ai bastoni. In seguito vanno tenuti nella mano esterna.
5. Fai accompagnare i principianti da uno sciatore capace durante le prime risalite.

## VIII Condotta in park e pipe



### **Regole SKUS per park e pipe**

1. Fai una ricognizione prima di utilizzare i fun park e le half pipe.
2. Quando salti, controlla che l'area di atterraggio sia libera.

### **Regole di SWISS SNOWSPORTS per park e pipe**

#### **Regole di base**

- Regole di base
- Fai una ricognizione prima di utilizzare park e pipe.
- Tieni conto delle condizioni di innevamento e meteorologiche.
- Preparati sia fisicamente che mentalmente allo sforzo.
- Indossa sempre il casco ed eventualmente altre protezioni: non proteggerti solo quando esegui evoluzioni pericolose.
- Rispetta gli altri sciatori, la fila e le distanze.
- Scia solo finché la tua condizione/concentrazione te lo permette.

## VIII Condotta in park e pipe



1. Quali capacità sono richieste per affrontare gli elementi? Assicurati che il tuo gruppo disponga delle capacità necessarie (tecnica, sicurezza ecc.) o provvedi affinché le acquisisca.
2. Fai un sopralluogo con gli allievi. Preparali fisicamente e mentalmente.
3. Convieni con gli allievi dei segnali per indicare il via libera. Mostra loro come segnalare che saranno i prossimi a partire.
4. Usa la Safety Card upi (scheda 8) per capire la condizione dei tuoi allievi. Se danno segni di stanchezza, fai una pausa o lascia il park.

## IX Velocità



Slope Track

Tematizza la questione della velocità. Usa i radar sulle piste, il metodo indicato alla scheda 15 o l'applicazione per smartphone «Slope Track» della Suva.



Chiedi al gruppo di

- tenere una velocità di 30 km/h
- stimare e controllare la velocità sciando con tecniche diverse (corto raggio, parallela, carving, switch)
- calcolare lo spazio di reazione (= metri prima di iniziare ad aggirare l'ostacolo o frenare) a 30, 40 e 50 km/h
- discutere le discese registrate e i consigli dell'applicazione «Slope Track»
- eseguire esercizi di reazione alla frenata per migliorare le capacità tecniche (frenata laterale, gioco «un due tre stella» ecc.)

## IX Velocità



### Domande

1. A che altezza di caduta corrisponde una collisione a una velocità di 30 o di 50 km/h?
2. Da che cosa dipende lo spazio di frenata?
3. Che cosa si intende per spazio di reazione? Come cambia in funzione della velocità?



### Risposte

1. L'altezza di caduta, in dipendenza della velocità, è indicata nella tabella:

Km/h	20	30	40	50	60	70
Altezza di caduta in m	1,6	3,5	6,3	9,8	14,2	19,3

2. Lo spazio di frenata dipende da diversi fattori, tra cui le capacità tecniche, la velocità, il tipo di sport praticato, il materiale, le condizioni della neve e della pista, la visibilità e l'affollamento ecc. In pratica, si riesce più spesso ad evitare l'ostacolo che a frenare.
3. Spazio di reazione = metri percorsi dal momento in cui si riconosce il pericolo a quando si comincia a frenare o a evitare l'ostacolo.

Km/h	20	30	40	50	60	70
Spazio di reazione in m	5	7	10	12	15	17

## IX Velocità



Fabbricazione di un sistema per rilevare la velocità

**Materiale:** 5 m di corda, 4 bastoni (o simili), cronometro, tabella spazio/tempo

### Istruzioni

1. Misura un tratto di 20m al bordo di una pista blu.
2. Marca la linea di partenza e quella di arrivo (ad es. bastoni).
3. Posizionati sulla linea del traguardo e rileva il tempo che gli allievi impiegano per percorrere i 20 m, basandoti sempre sulla stessa parte del corpo o degli sci (ad es. punta dello sci o stinco dello sciatore).
4. Confronta il tempo rilevato con la tabella e leggi la velocità. Si tratta di un valore di riferimento, dato che la rilevazione è imprecisa.
5. Formula per il calcolo della velocità: distanza in metri/tempo in secondi  $\times 3,6$  per la conversione in km/h (3600 s / 1000 m) Esempio:  $20 \text{ m} / 2,4 \text{ s} \times 3,6 = 30 \text{ km/h}$

## IX Velocità

### Test di velocità della Suva

Tempo in s × 20 m	Km/h	Altezza di caduta (m)	Spazio di reazione (m)*	Tempo in s × 20 m	Km/h	Altezza di caduta (m)	Spazio di reazione (m)*
7,20	10	0,4	5	1,29	56		
6,00	12			1,24	58		
5,14	14			1,20	60	14,2	15
4,50	16			1,16	62		
4,00	18			1,13	64		
3,60	20	1,6		1,09	66		
3,27	22			1,06	68		
3,00	24			1,03	70	19,3	17
2,77	26			1,00	72		
2,57	28			0,97	74		
2,40	30	3,5	7	0,95	76		
2,25	32			0,92	78		
2,12	34			0,90	80	25,2	20
2,00	36			0,88	82		
1,89	38			0,86	84		
1,80	40	6,3	10	0,84	86		
1,71	42			0,82	88		
1,64	44			0,80	90	31,9	
1,57	46			0,78	92		
1,50	48			0,77	94		
1,44	50	9,8	12	0,75	96		
1,38	52			0,73	98		
1,33	54			0,72	100	39,2	

\* Spazio di reazione = metri percorsi dal momento in cui si riconosce il pericolo a quando si comincia a frenare o a evitare l'ostacolo.

## X Valanghe, freeride



- Informati sul bollettino delle valanghe attuale ([www.slf.ch](http://www.slf.ch), tel. 187).
- Informati sulle condizioni meteo ([www.meteosvizzera.ch](http://www.meteosvizzera.ch), tel. 162).
- Informati presso gli addetti alle piste sulle specificità e le condizioni locali.
- Equipaggiamento: apparecchio per la localizzazione in valanghe (ARVA), pala e sonda per tutti.



1. Con il gruppo percorri un itinerario marcato in giallo, protetto contro i pericoli alpini.
2. Fai del fuori pista con il gruppo, discuti la situazione valangaria generale, i pericoli locali, il terreno, l'equipaggiamento, la formazione e il dispositivo di sicurezza.
3. Rispetta eventuali disposizioni legali o direttive quando scii fuori pista.
4. Rispetta i divieti e le chiusure delle piste.

## X Valanghe, freeride



### Scala del pericolo valanghe

<b>1 debole</b> 	Condizioni in generale sicure. Percorrere i pendii estremamente ripidi ( $> 40^\circ$ ) singolarmente! Valutare il pericolo di caduta!
<b>2 moderato</b> 	Condizioni per lo più favorevoli. Prudente scelta dell'itinerario. Evitare i pendii estremamente ripidi ( $> 40^\circ$ ) e gli accumuli eolici! Percorrere singolarmente i pendii ripidi ( $> 30^\circ$ ) all'ombra!
<b>3 marcato</b> 	Condizioni in parte sfavorevoli. Evitare i pendii ripidi ( $> 30^\circ$ ) all'ombra. Le persone con poca esperienza devono rimanere sulle piste oppure unirsi a un gruppo guidato da un esperto!
<b>4 forte</b> <b>5 molto forte</b> 	Condizioni sfavorevoli. Considerare le zone di accumulo delle valanghe! Rimanere assolutamente sulle piste/sugli itinerari ufficiali e aperti!

La suddivisione in cinque gradi di pericolo è applicata in tutti i paesi dell'Arco alpino.



### Domande

1. Se in un pendio ci sono già delle tracce, significa che non ci sono pericoli?
2. Nel bosco si staccano valanghe?
3. Il grado «marcato» indica un pericolo minore rispetto al grado «forte»?
4. Anche con il grado di pericolo 2 «moderato» (giallo) possono staccarsi delle valanghe pericolose?
5. Che cosa indica il lampeggiante acceso al checkpoint?
6. Quante possibilità di sopravvivenza hanno gli escursionisti che restano sotto una valanga per 15 minuti? E dopo 60 minuti?

## X Valanghe, freeride



### Risposte

1. No. È possibile che altri escursionisti siano passati indenni, ma non si può escludere che un nuovo sciatore non trovi il cosiddetto «hotspot» e provochi una valanga.
2. Sì, anche nel bosco possono staccarsi delle valanghe.
3. Sì (v. scheda 16 a tergo).
4. Sì, il 30 % degli incidenti mortali si verifica con il grado di pericolo 2. Spesso a questo grado si sottovalutano i rischi.
5. Indica che fuori pista vige almeno il grado di pericolo 3 «marcato». Pericolo di valanghe elevato: non lasciare le piste battute e aperte e gli itinerari demarcati!
6. Dopo 15 minuti le possibilità di sopravvivenza si attestano all'80 %; dopo 60 minuti scendono al 25 %. La causa di morte più frequente in questi casi è l'asfissia.

## XI In caso di infortunio



### Soccorrere

1. Mettere in sicurezza il luogo dell'infortunio
2. Prestare i primi soccorsi
3. Allertare i soccorsi
4. Accertare l'accaduto

#### 1. Mettere in sicurezza il luogo dell'infortunio

- Incrociare gli sci nella neve e/o avvertire gli sciatori che sopraggiungono

#### 2. Prestare i primi soccorsi nell'attesa dei soccorritori

- Valutare lo stato generale della persona infortunata
- Applicare le misure salvavita immediate
- Posizionare correttamente l'infortunato
- Prestare i primi soccorsi
- Proteggere dal freddo

#### 3. Allertare

- Il numero locale di soccorso, la REGA (1414), il numero europeo d'emergenza (112) o la stazione di risalita più vicina
- Luogo dell'infortunio
- Ora dell'infortunio
- Numero di infortunati
- Tipo di infortunio

#### 4. Accertare l'accaduto

- Rilevare le generalità dei testimoni e delle persone coinvolte
- Rilevare il luogo, l'ora e la dinamica dell'infortunio e le circostanze in cui è avvenuto

## XI In caso di infortunio



- Immagina un infortunio e passa in rassegna con il gruppo le misure da adottare (regole FIS 9 e 10).
  - Mettere in sicurezza il luogo dell'infortunio
  - Prestare i primi soccorsi
  - Allertare i soccorsi.
  - Stendere un verbale d'infortunio.
- Fissa un appuntamento con i pattugliatori e i soccorritori per conoscere meglio la loro attività.



### Domande

1. Quanti infortuni, in percento, richiedono un ricovero in ospedale?
2. Quanti infortuni, in percento, sono riconducibili a uno scontro con un altro sciatore/boarder?
3. A quale parte del corpo si feriscono maggiormente gli sciatori o i boarder?
4. Secondo te, negli ultimi 30 anni, il rischio di subire un infortunio praticando lo sci o lo snowboard è aumentato o diminuito?

## XII Statistiche sugli infortuni



### Risposte

1. Quasi il 15 % degli infortuni richiede il ricovero in ospedale. Il 5 % sono infortuni gravi (7 giorni o più di ospedalizzazione) o addirittura letali.
2. La percentuale di collisioni tra sciatori oscilla tra il 5 e il 7 % sul totale degli infortuni. Il 90 % di tutti gli infortuni sono infortuni senza coinvolgimento di terzi.
3. Un infortunio su tre nello sci riguarda le ginocchia; uno su quattro nello snowboard l'avambraccio, in particolare il polso. I principianti sono una categoria particolarmente a rischio.
4. Il rischio si è praticamente dimezzato. Oggi si contano 3 infortuni per 1000 giorni di sport sulla neve; 30 anni fa erano quasi il doppio.