

# Sci e snowboard

13-18 anni



## Argomento



Riconoscere i pericoli è il primo passo verso la competenza in materia di rischi

Gli sport sulla neve sono molto amati in Svizzera, tanto che circa la metà dei bambini e dei ragazzi praticano lo sci o lo snowboard almeno occasionalmente. Purtroppo però, sulle piste, si contano circa 67 000 infortuni l'anno che riguardano in prevalenza bambini e ragazzi.

Per praticare gli sport della neve in tutta sicurezza bisogna disporre di un equipaggiamento adatto, rispettare le regole e saper valutare correttamente la situazione e le proprie capacità.

### Comportamento a rischio dei giovani

L'eccessiva fiducia nei propri mezzi, una valutazione errata delle proprie capacità, la voglia di testare i propri limiti e di farsi valere per ottenere l'ammirazione del gruppo sono tutti motivi che spingono i giovani, in particolare i maschi, ad assumere comportamenti a rischio.

### Trasmettere una competenza in materia di rischi

Per maturare esperienza e costruirsi una competenza in materia di rischi, i giovani devono potersi confrontare con situazioni impegnative. Ciò non significa offrire loro esperienze estreme ma piuttosto insegnare loro a riconoscere i propri limiti, ad affrontare le diverse situazioni e a mantenere l'autocontrollo.

Il rischio dev'essere sostenibile e bisogna evitare, pianificando e organizzando adeguatamente le attività, che si verifichino infortuni gravi sulla neve.

Il Safety Disc dell'upi è un ausilio che permette ai giovani di riconoscere e valutare meglio le situazioni di pericolo, il loro equipaggiamento, la loro condizione fisica e il contesto e li agevola nella scelta della decisione più opportuna.

**Ulteriori informazioni sull'equipaggiamento e sulle regole FIS sono pubblicate nel nostro sito [www.upi.ch/sportsullaneve](http://www.upi.ch/sportsullaneve)**

## Prevenzione degli infortuni

### Prevenzione strutturale e comportamentale

Per incrementare la sicurezza, vengono condotti controlli severi della funzionalità delle piste e degli impianti di risalita. A prescindere da tutte le misure adottate per garantire la massima sicurezza possibile, gli sciatori rimangono responsabili della propria incolumità e devono dar prova di prudenza: indossare le protezioni (casco, parapolsi), controllare regolarmente il materiale (affilare le lamine, riparare i difetti di sci, snowboard o scarponi) e far regolare ogni anno gli attacchi da un esperto sono accorgimenti che possono prevenire gli infortuni. Tutti devono conoscere e rispettare le regole FIS. La fatica, la debolezza o la scarsa coordinazione e il consumo di sostanze stupefacenti possono agevolare le cadute. Chi non ha seguito un corso antivalanghe e non ha esperienza di escursionismo dovrebbe restare sulle piste demarcate.

## Obiettivi didattici

I giovani

- sono sensibilizzati sui comportamenti a rischio attraverso i cortometraggi
- imparano a riconoscere e analizzare i rischi e a valutare meglio le proprie capacità con il Safety Disc dell'upi
- imparano a gestire il loro comportamento e a riflettere
- sanno reagire in modo corretto nelle situazioni di rischio.

### 1. Acquisire competenza in materia di rischio

I giovani devono imparare cosa significa comportamento a rischio. Non ci sono solo «conigli» o «leoni», «a tutto rischio» o «rischio zero». Tra questi estremi c'è tutta una lunga serie di rischi calcolabili in cui si possono maturare esperienze. Competenza in materia di rischio significa saper adeguare il proprio comportamento al contesto e alle capacità.

### 2. Migliorare la competenza percettiva

Il Safety Disc dell'upi aiuta i giovani a fermarsi davanti a una situazione pericolosa e a riconoscere i rischi che possono scaturire dai giovani stessi, dal loro equipaggiamento o dal contesto.

La consapevolezza è il presupposto imprescindibile per prendere la buona decisione, ma per maturarla bisogna imparare a riconoscere i pericoli e a valutare le informazioni (p. es. meteo, neve, condizione fisica) e esercitarsi in tal senso.

### 3. Consentire la riflessione individuale

Le esperienze producono effetti più duraturi che non la semplice riflessione e vengono assimilate meglio se vengono rievocate, discusse, interpretate e valutate.

Da questo punto di vista, il monitore ha un ruolo centrale. Deve incoraggiare gli allievi a riflettere con spirito critico e a correggere le valutazioni errate.

## In sintesi

### Acquisire competenza in materia di rischi con il Safety Disc dell'upi

**Zona verde:** le condizioni attuali non mi pongono difficoltà. Mi sento bene e sono sicuro. Tutto rientra nella zona verde e posso tranquillamente proseguire.

**Zona gialla:** le condizioni attuali pongono esigenze elevate. Mi esercito e imparo. Il rischio residuo è valutabile, controllabile e sostenibile anche se non ho tutto perfettamente sotto controllo.

**Zona rossa:** non posso più controllare i rischi nelle condizioni attuali. Non ho le capacità necessarie. Devo fermarmi. Adotto le misure richieste per tornare nella zona gialla.



## Struttura della lezione

13–18 anni

### Materiale

- Safety Tool n. 10
- 2 cortometraggi dell'upi ([www.upi.ch/safetytool](http://www.upi.ch/safetytool))
- Scheda di lavoro per gli allievi 10.1
- Istruzioni per i monitori 10.2
- Safety Disc dell'upi per gli allievi 10.3 ([www.upi.ch/safetytool](http://www.upi.ch/safetytool))
- Necessario per scrivere

**45'**  
Classe

### Teoria

- **Introduzione al pensiero analitico, critico:** i giovani guardano con il gruppo uno dei due cortometraggi e rispondono alle domande individualmente (v. attività 1). In seguito discutono le risposte in gruppo.
- **Riflessione sulle condizioni personali:** i giovani riguardano il cortometraggio e allestiscono il loro profilo di rischio in base al Safety Disc. In particolare valutano i fattori di influsso «equipaggiamento», «situazione» e «io». Questa valutazione viene poi analizzata criticamente con il monitore (v. attività 2a).
- **Adozione di misure individuali:** i giovani elaborano le possibilità per modificare positivamente i fattori di influsso, segnatamente quelli che figurano nella zona rossa (v. attività 2b).

Infine, guardano la versione integrale del film e discutono gli approcci scelti nel film (attività 2c).

**60'**  
Gruppo

### Pratica

Scegliere sulla pista delle situazioni che celano dei rischi (v. attività 3). I giovani osservano e valutano la causa del rischio attraverso il Safety Disc.

**10'**

Individuale

### Riflessione

I giovani riflettono sugli aspetti che desiderano migliorare durante la discesa successiva (vedi attività 4) e ne indicano uno al monitore.



Gli sport sulla neve sono la seconda causa di infortunio, dopo la bicicletta, tra i bambini e i giovani con meno di 16 anni. Ogni anno si contano circa 25000 infortuni riconducibili in particolare alla scarsa competenza o esperienza o alla non idoneità dell'equipaggiamento.

# Ulteriori informazioni

## Per la tua sicurezza. Il tuo upi.

L'upi è il centro svizzero di competenza per la prevenzione degli infortuni al servizio della popolazione. Svolge ricerche negli ambiti della circolazione stradale, dello sport, della casa e del tempo libero e ne divulga i risultati attraverso consulenze, formazioni e campagne destinate tanto agli ambienti specializzati quanto al vasto pubblico. Il sito [www.upi.ch](http://www.upi.ch) offre maggiori informazioni.

## L'upi consiglia i seguenti Safety Tool:

### Dai 6 agli 8 anni

- 4.033 Controllo della sicurezza in acqua CSA
- 4.036 Percorso casa-scuola
- 4.037 Fatti vedere!
- 4.039 Escursioni
- 4.041 Cadute
- 4.042 Calcio

### Dai 9 ai 12 anni

- 4.039 Escursioni
- 4.040 Gite in bicicletta
- 4.041 Cadute
- 4.042 Calcio

### Dai 13 ai 15 anni

- 4.031 Tecnica e creatività
- 4.035 Sci e snowboard
- 4.039 Escursioni
- 4.040 Gite in bicicletta
- 4.042 Calcio

### Dai 16 ai 18 anni

- 4.030 Velocità nella circolazione stradale
- 4.034 Alcol e droghe nella circolazione stradale
- 4.035 Sci e snowboard
- 4.040 Gite in bicicletta
- 4.042 Calcio

**I Safety Tool possono essere ordinati gratuitamente oppure scaricati in formato PDF:**

[www.upi.ch/safetytool](http://www.upi.ch/safetytool)

# Sci e snowboard

13–18 anni

## Obiettivi

- Il tema del comportamento a rischio viene introdotto con il film e la discussione sui suoi contenuti. Rifletti a tua volta sul tuo comportamento.
- Utilizzando il Safety Disc impari a riconoscere una situazione di rischio, a fermarti e a valutarla. Questo disco ti aiuta a migliorare lo spirito d'osservazione e le capacità di valutazione.
- Infine, rifletti sulle esperienze vissute, ne trai le giuste conclusioni e migliori il tuo comportamento.

## Discussione sul cortometraggio



### Attività 1:

**prima della settimana bianca o della giornata sulla neve guarda con i tuoi compagni la versione abbreviata di uno dei due film e rispondi alle domande seguenti. Discuti le risposte con i tuoi compagni.**

- Che titolo daresti al film?

.....

- Come potrebbe continuare il film?

.....

- Che cosa faresti nella stessa situazione?

.....

- Che tipo di infortunio potrebbe verificarsi in questa situazione?

.....



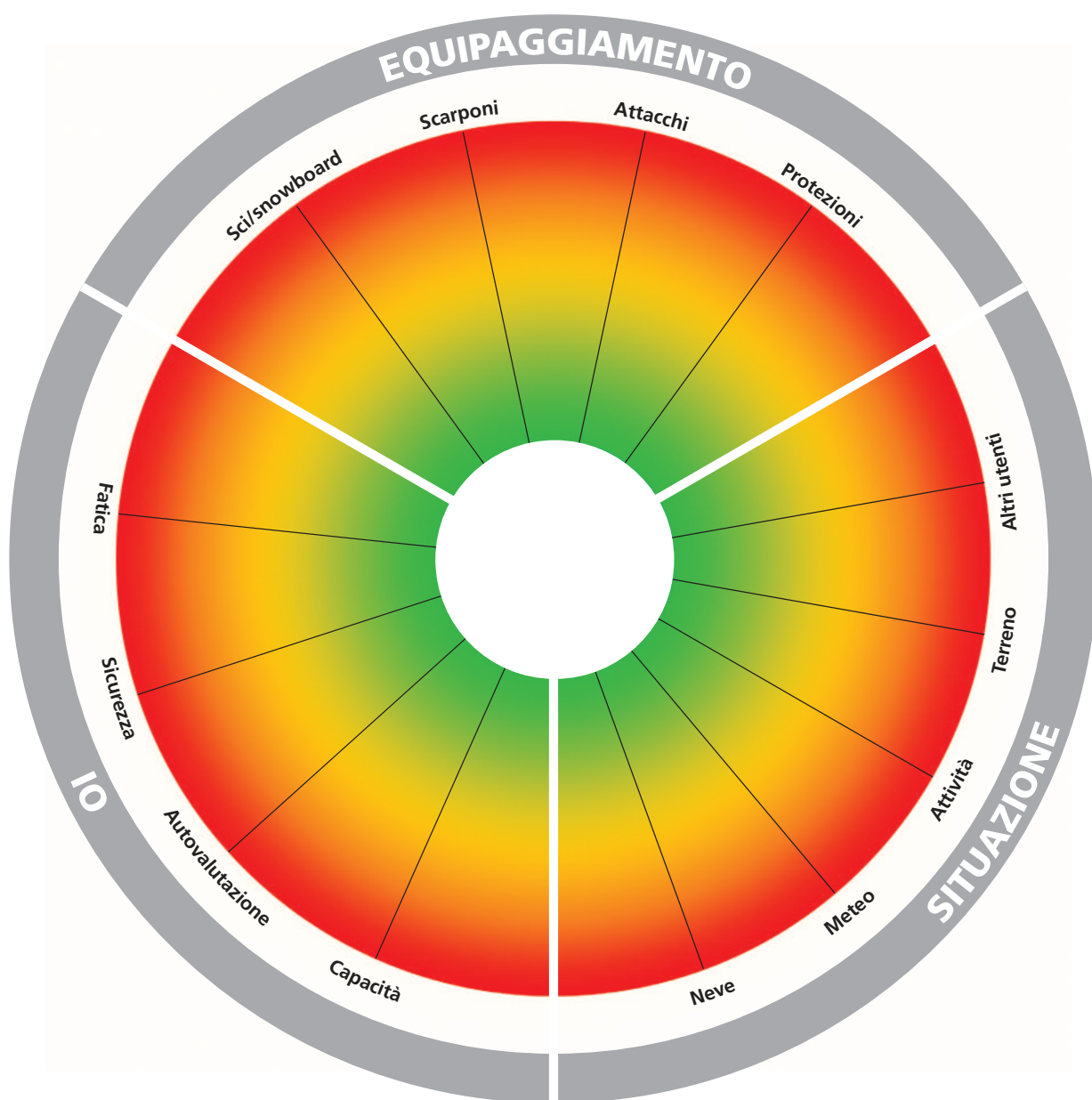
Alla pagina [www.upi.ch/safetytool](http://www.upi.ch/safetytool) è possibile scaricare le schede di lavoro Safety Tool nel formato di testo e adattarle alle proprie esigenze.

## Lavorare con il Safety Disc

Guarda ancora una volta il cortometraggio e immagina di trovarti al posto dei quattro ragazzi. Traccia il tuo profilo di rischio per quest'attività in base al Safety Disc.

Ricorda che i fattori di influsso «equipaggiamento», «situazione» e «io» prevedono delle sottocategorie.

**Attività 2a:** per ogni fattore di influsso segna un punto sulla linea corrispondente del profilo di rischio. Più ti avvicini al centro, maggiore è la sicurezza che attribuisce al fattore. Più lo ritieni pericoloso, più il punto si sposta verso l'esterno del disco. Alla fine, collega i punti e discuti il profilo di rischio con il monitoratore.



**Attività 2b:** osserva i punti nella zona rossa e in quella gialla del tuo profilo personale di rischio.  
Per ogni punto rosso annota cosa puoi cambiare per spostarlo almeno nell'area gialla.  
Discuti la tua idea con i tuoi compagni.

## EQUIPAGGIAMENTO

Sci/snowboard: .....

Scarponi: .....

Attacchi: .....

Protezioni: .....

## SITUAZIONE

Neve: .....

Meteo: .....

Terreno: .....

Attività: .....

Altri utenti: .....

## IO

Fatica: .....

Sicurezza: .....

Autovalutazione: .....

Capacità: .....



**Attività 2c:** ora guarda la versione integrale del film. Osserva le decisioni del gruppo e discuti con i tuoi compagni le loro soluzioni.

## Uso del Safety Disc sulle piste

**Attività 3:** infila il Safety Disc nella tasca della giacca da sci e quando, con il tuo gruppo, ti trovi in una situazione di rischio (ad es. salto, pendio particolarmente ripido, pista affollata), usalo per fare il punto. Posiziona il disco sull'oggetto come se fosse una macchina fotografica.  
Ci sono pericoli? Ti muovi nella zona verde, in quella gialla o in quella rossa? Che misure adotti se ti trovi in quella zona?

## Riflessione individuale e effetti

**Attività 4:** pensa a cosa desideri cambiare nella prossima discesa. Parlane con il monitore e cerca di riuscirci.

# La sicurezza e gli sport sulla neve

**Per prevenire gli infortuni non basta rispettare le regole quando ci si trova sulle piste: bisogna adottare misure importanti anche prima e dopo la giornata sulla neve.**

- Scegliere l'equipaggiamento adatto (tipo, sciancratura, lunghezza)
- Affilare le lamine, preparare e cerare il fondo
- Far controllare gli sci o lo snowboard, sostituire le parti vecchie o difettose
- Scegliere scarponi adatti (né troppo piccoli né troppo grandi)
- Far regolare gli attacchi (vignetta upi)
- Stringere le viti degli attacchi dello snowboard
- Indossare un casco omologato EN 1077 A o B (norma europea)
- Portare occhiali per gli sport sulla neve, occhiali/lenti a contatto (se necessari)
- Indossare i parapolsi per la pratica dello snowboard

## Prima di una giornata sulla neve

- Safety Tool dell'upi sulla pratica dello sci e dello snowboard: [www.upi.ch/ordinazioni](http://www.upi.ch/ordinazioni)
- Sci e snowboard: opuscolo upi 3.002; [www.upi.ch/ordinazioni](http://www.upi.ch/ordinazioni)
- Snow Safety: «Snow Safety» Vade-mecum de la sécurité dans les sports de neige, art. n. 3.126; [www.upi.ch/ordinazioni](http://www.upi.ch/ordinazioni)
- Schede Snow Safety: articolo n. 4.059 da ordinare su [www.upi.ch/ordinare](http://www.upi.ch/ordinare)
- Regole per park e pipe: «Snow Safety» Vade-mecum, art. n. 3.126; [www.upi.ch/ordinazioni](http://www.upi.ch/ordinazioni)
- Regole FIS e SKUS: [www.skus.ch](http://www.skus.ch)

## Al rientro da una giornata sulla neve

- Riparare i difetti del materiale
- Riflettere su comportamenti e esperienze



Alla pagina [www.upi.ch/safetytool](http://www.upi.ch/safetytool) è possibile scaricare le schede di lavoro Safety Tool nel formato di testo e adattare alle proprie esigenze.

Attività	Ausilio	Ragazzi	Monitore
1	Cortometraggio, domande	Guardare il cortometraggio, rispondere alle domande	Guardare il cortometraggio, discutere le risposte con il gruppo
2a	Cortometraggio, profilo di rischio	Guardare il cortometraggio, completare il profilo di rischio	Riflettere con i ragazzi sul profilo di rischio
2b	Profilo di rischio	Trovare approcci individuali	Discutere con il gruppo le possibilità per modificare positivamente i fattori di influsso
2c	Versione integrale del film	Discutere gli approcci proposti dal film	Discutere gli approcci proposti dal film
3	Safety Disc upi Foglio di lavoro 10.1	Applicazione del disco sulle piste	Spiegare l'uso del disco
4	Safety Disc upi Foglio di lavoro 10.1	Riflessione individuale	Mettere a disposizione del tempo per le riflessioni dei giovani

## Attività 1: riassunto della versione abbreviata

### Film 1: situazione salto

Il film mostra quattro giovani su una pista innevata che discutono i rischi del salto che intendono affrontare. Sono in cima alla pista e si preparano alla discesa. Indossano il casco e gli occhiali e partono. Si fermano prima di un salto e analizzano la situazione, ognuno per conto proprio sulla base del Safety Disc dell'upi. Cercano in particolare di fare un punto della situazione personale. Un ragazzo con lo snowboard e una ragazza con gli sci optano per il kicker più grande (verde). Per un altro boarder questa scelta è un po' azzardata (rosso) e ne preferisce uno più semplice anche perché desidera provare un nuovo trick (giallo). Una ragazza si posiziona vicino al kicker e indica con un cenno della mano quando l'area di atterraggio è libera. Ciascuno di essi ha deciso e ha vissuto la propria esperienza secondo le proprie possibilità.

**Film 2: situazione pista**

Il film mostra quattro giovani che riconoscono una situazione di rischio sulle piste di sci, si fermano e proseguono solo quando hanno il rischio sotto controllo.

I ragazzi sono in cima alla pista, pronti a lanciarsi lungo il pendio. Dopo aver controllato il loro equipaggiamento, analizzano il percorso e si preparano ad affrontarlo. Non appena tutti sono pronti, partono. La sciatrice che si trova davanti nota due sciatori particolarmente lenti che hanno bisogno di molto spazio per curvare. Si ferma e avvisa gli altri membri del gruppo. Insieme studiano la situazione. Non ci sono pericoli per quanto riguarda l'equipaggiamento o i membri del gruppo (verde), ma i rischi non mancano (rosso). Mentre il gruppo riflette su come affrontare la situazione in tutta sicurezza, i due sciatori si fermano a bordo pista. La pista è libera. La situazione è in zona verde e il gruppo può proseguire.

**Attività 2a: analisi del profilo di rischio**

**Ogni giovane allestisce un profilo di rischio che il monitore discute con i giovani in modo critico.**

**Analisi**

- Un profilo di rischio rispecchia una situazione temporanea in base a tre fattori: «situazione», «equipaggiamento», «io» (ossia se stessi). Non appena uno di questi fattori cambia, bisogna eseguire una nuova valutazione del rischio.
- Più un punto si avvicina al centro del disco, più positivo è il fattore di influsso.
- Collegando tutti i punti dei fattori di influsso si ottiene un campo. Minore è il campo, migliore, più sicura è la valutazione individuale e inferiori sono i rischi.

**Attenzione**

- Basta un singolo punto nella zona rossa a indicare l'esigenza di fermarsi e la necessità di discuterne. Servono istruzioni/riflessioni per eliminare il pericolo (cfr. attività 2b).
- Se tutti i punti si collocano nella zona verde, il monitore verifica se il rischio è effettivamente esiguo o se i giovani tendono a sopravvalutarsi.
- Più la valutazione individuale dei rischi fatta dai giovani si scosta da quella del monitore, più è opportuno discutere nel dettaglio il profilo di rischio.

**Attività 2b:** non appena singoli fattori di influsso rientrano nella zona rossa, bisogna fermarsi. È possibile togliere i punti dalla zona rossa e riposizionarli in quella gialla grazie agli fattori di influsso. Ecco un elenco di possibili soluzioni.

## EQUIPAGGIAMENTO

Sci/Snowboard:	affilare le lamine, preparare e cerare il fondo, scegliere l'attrezzatura adeguata (tipo, sciancratura, lunghezza)
Scarponi:	comperarli/noleggiarli della misura giusta, non tollerare ganci o soles difettose
Attacchi:	far controllare e regolare gli attacchi da un esperto a inizio stagione (vignetta upi), stringere le viti degli attacchi dello snowboard, non sciare mai con attacchi difettosi
Protezioni:	maschera, casco e abbigliamento caldo, funzionale e impermeabile; parapolsi per la pratica dello snowboard

## SITUAZIONE

Neve:	cercare il terreno/i salti/gli elementi con le migliori condizioni di innevamento, provare (nuove) figure un altro giorno
Meteo:	scegliere figure semplici finché le condizioni non migliorano, cercare luoghi con una visibilità migliore
Terreno:	scegliere terreno, elementi e salti semplici per i primi tentativi, passare dal più piccolo al più grande/dal più facile al più difficile, dal più pianeggiante al più ripido
Attività:	scegliere figure semplici, dalla più semplice alla più difficile, scegliere le figure che già si padroneggiano
Altri utenti:	osservare bene, anticipare, controllare l'area di atterraggio, scegliere piste meno frequentate

## IO

Stanchezza:	prevedere pause regolari o terminare prima del previsto l'attività, non provare nuove figure a fine giornata, «be ready»: concentrarsi sulla discesa
Sicurezza:	figure semplici, scegliere terreno e elementi semplici per i primi tentativi, passare dal piccolo al grande/dal facile al difficile, osservare gli altri
Autodeterminazione:	non lasciarsi condizionare dagli altri, scegliere figure semplici e un terreno facile, valutare le proprie competenze onestamente e realisticamente (senza eccessivo ottimismo/pessimismo)
Capacità:	scegliere figure, terreno, elementi, salti semplici