

Sci Club Les Chateaux

Sciare in sicurezza

La sicurezza sulle piste da sci

Gianni Iacovone

Sciare in sicurezza

Lo sci e lo snowboard sono discipline sportive che comportano rischi come qualsiasi altra disciplina sportiva ma allo stesso tempo, dati e statistiche, confortano nel non fare ritenere lo sci uno "sport pericoloso". E' impegno delle istituzioni cercare sempre nuove e più efficienti misure che garantiscano comunque la sicurezza degli amanti dello sci e della montagna, così come è compito dello sportivo attenersi ad alcune banali norme di comportamento.



Lo scopo di questa pubblicazione è di spiegare ai nostri amici soci alcune norme di condotta in montagna e fornire alcune informazioni utili per chi pratica questo splendido sport. Inoltre viene pubblicato, con l'ausilio di alcune brevi descrizioni e commenti, il "Decalogo dello sciatore" aggiornato dalla FIS nel Congresso di Famagosta del 1973 e definito nella stesura attuale nel Congresso di Portorose del 2002; queste regole debbono essere considerate quale sintesi del modello ideale di comportamento dello sciatore e dello snowboarder coscienti, prudenti e diligenti. Essi sono tenuti a conoscerle e rispettarle.

"Divertirsi senza rischiare" dovrebbe essere il motto di ogni sciatore, a partire dal principiante fino allo sciatore più esperto, pertanto è necessario avere delle informazioni di base sui seguenti argomenti:

- La preparazione muscolare
- La protezione del casco
- La difesa degli occhi
- La difesa della pelle
- L'alimentazione
- La segnaletica di sicurezza
- Classificazione piste da sci
- Le regole in pista

La preparazione muscolare

Lo sci alpino è uno sport con una forte componente tecnica che richiede destrezza e forza muscolare, prima di partire per la settimana bianca, per un fine settimana o semplicemente per una bella giornata di sci, bisogna preparare adeguatamente l'organismo allo sforzo muscolare, alla resistenza, alla mobilità e alla coordinazione.



Nella sezione "info/utility" del nostro sito trovate una guida alla preparazione fisica per lo sci che può aiutarvi a preparare il vostro fisico, qualsiasi sia il vostro livello di allenamento, per farvi sciare meglio e in sicurezza.

Non tutti sanno che lo sci apporta una serie di benefici per la forma fisica, sciando si potenzia la muscolatura, si migliora la capacità polmonare, cardiovascolare e si combatte lo stress.

La protezione del casco

La Legge n. 363/2003 sancisce che il casco da sci deve essere obbligatoriamente indossato dai ragazzi al di sotto dei 14 anni di età durante la pratica dello sci alpino e dello snowboard. Secondo quanto stabilito dal Ministero della Salute, i caschi da sci devono obbligatoriamente rispettare i requisiti indicati in tale norma, mentre il Decreto 2 marzo 2006 del Ministero della Salute stabilisce che i caschi protettivi devono rispondere alle prescrizioni tecniche contenute nella norma UNI EN 1077, la quale prevede due tipologie di casco: di classe A e di classe B.



- I caschi di classe A sono adatti a chi pratica questo sport in modo molto intenso o agonistico, viene privilegiata la sicurezza anche a discapito di comfort e vestibilità, coprono infatti una parte più ampia del cranio, in particolare l'intera zona delle orecchie.

- I caschi di classe B sono studiati invece per chi pratica sci e snowboard in modo non agonistico, meno impegnativo e con minore frequenza. Pur mantenendo gli standard minimi di sicurezza sono preferiti per praticità e comfort, coprendo una zona più ristretta, infatti, risultano più leggeri e offrono una migliore ventilazione e una maggiore capacità uditiva.

La difesa degli occhi

Ci sono in commercio numerosi modelli di occhiali o maschere da sci che garantiscono la protezione degli occhi dal vento e dal sole e permettono allo sciatore la massima ampiezza del campo visivo, è importante utilizzarli per evitare problemi o fastidi agli occhi.



La copertura che la maschera da sci offre agli occhi è molto importante per diversi motivi:

- Ad alta quota l'aria è più sottile e filtra meno raggi ultravioletti (UV).
- Il riflesso del sole sulla neve è più luminoso e più intenso della luce del sole in città.
- Il vento può far lacrimare i vostri occhi e sfuocare la vostra vista.
- Particelle di ghiaccio possono penetrare negli occhi, soprattutto quando si scende veloce o si sta dietro ad altri.
- Ramoscelli e rami possono colpire gli occhi soprattutto quando si scia tra degli alberi.
- In caso di caduta la maschera, magari abbinata anche al casco, garantisce una buona protezione agli occhi, ma anche al viso

La difesa della pelle

La protezione della pelle si rende necessaria per prevenire eritemi e scottature, in montagna il riflesso del sole sulla neve e sul ghiaccio rende ancora più pericolosa l'esposizione, perché è amplificato di 4 volte rispetto a quello della sabbia e la quantità di raggi UVB è maggiore; la neve può riflettere l'85% delle radiazioni UV, mentre l'erba solo il 3%!

Inoltre il freddo sulla neve è un acerrimo nemico della pelle poiché la sottopongono ad una serie di stress difficili da tenere a bada. Si va da una maggiore secchezza (percepita soprattutto sulle labbra) ai deficit nutritivi, causati dal rallentamento della microcircolazione; non è da sottovalutare la problematica creata dal passaggio da ambienti freddi ad ambienti riscaldati che produce nei vasi sanguigni effetti continui di vasodilatazione e di vasocostrizione. Il risultato è l'invecchiamento precoce, si rendono necessarie, allora, cure più costanti e attenzioni maggiori verso quei gesti che quotidianamente si compiono per la detersione e l'idratazione della pelle. Usate sempre creme protettive, specialmente per proteggere la pelle dei bambini.

L'alimentazione

In montagna è fondamentale una corretta alimentazione per avere sempre il carburante necessario per sciare, il dispendio energetico è legato sia all'esercizio fisico che al freddo; molti non sanno che l'alimentazione incide in maniera importante sulla termoregolazione.

Non sarà, questa, un'occasione per fornire la classica dieta formata dai tre pasti principali (realisticamente..... difficile da seguire), bensì per alcuni consigli pratici, utili e facili da seguire.

Prima cosa da sapere: idratarsi è fondamentale poiché molti liquidi si perdono, sia con la sudorazione, sia con la respirazione. In alta quota la respirazione può sottrarre fino a un litro di acqua ogni ora. A causa del freddo il sangue è più denso, circola in maniera meno fluida e le estremità corrono veri rischi se il corpo non è adeguatamente idratato. Durante una giornata di sci, quindi, è bene idratarsi bevendo adeguatamente.

Mito da sfatare: sci e alcolici. Sulle piste da sci è molto diffusa l'abitudine di bere superalcolici. Molti sostengono che l'alcol aiuti a scaldarsi, ma è falso! Anzi, l'alcool dilata i vasi sanguigni e produce una momentanea sensazione di calore che, in poco tempo, comporta un aggiuntivo raffreddamento del corpo. Altro aspetto importante è la lucidità: gli alcolici appannano i riflessi e riducono la coordinazione, favorendo affaticamento e incidenti. Nell'alimentazione dello sportivo sulle piste da sci, quindi, attenzione all'alcool!



Importantissima la colazione che deve includere cibi proteici come latte e yogurt, ma anche affettati, formaggi e carboidrati che servono a darci energia subito disponibile.

Cercate di portare con voi uno snack per integrare l'apporto energetico a metà mattinata, va bene una barretta, in alternativa si può ricorrere a qualche quadratino di cioccolato o una manciata di frutta secca, le mandorle sgusciate sono perfette per uno spuntino veloce.

Per quanto riguarda il pranzo, la raccomandazione più importante da fare è quella di non appesantirsi troppo evitando il pasto completo (il classico primo, secondo e contorno). Favorire invece l'assunzione dei carboidrati evitando l'assunzione di proteine, più pesanti da digerire. Da evitare assolutamente cibi ad alto contenuto di grassi che impegnano oltremodo l'apparato digerente con evidenti problemi nella prosecuzione dell'attività sciistica.

La cena può essere considerata il momento migliore per assumere proteine, ideali per il recupero muscolare, evitando di eccedere con le porzioni per scongiurare l'errore più grave (ma spesso commesso), cioè di andare a letto con una buona parte di cibo nello stomaco, non ancora digerito.

La segnaletica di sicurezza

Come leggere la segnaletica di sicurezza:

I segnali forniscono quattro tipologie di messaggi:

- **pericolo** (triangolari con fondo giallo) ad esempio: strettoia, incrocio, crepaccio, cannone sparaneve, dosso, cunetta, mezzo battipista...



- **divieto** (rotondi) ad esempio: vietato camminare sulla pista da sci, usare la slitta, lo skibob o lo snowboard, divieto di accesso, divieto di sciare nel bosco o di sciare in assoluto...



Vietato sciare

- **obbligo** (rotondi) ad esempio: utilizzo del casco per i ragazzi al di sotto dei 14 anni



- **informazione** (rettangolari o quadrati) ad esempio: pista da snowboard, piste dedicate, orari chiusura piste, indicazioni di direzione ecc...



Classificazione piste da sci

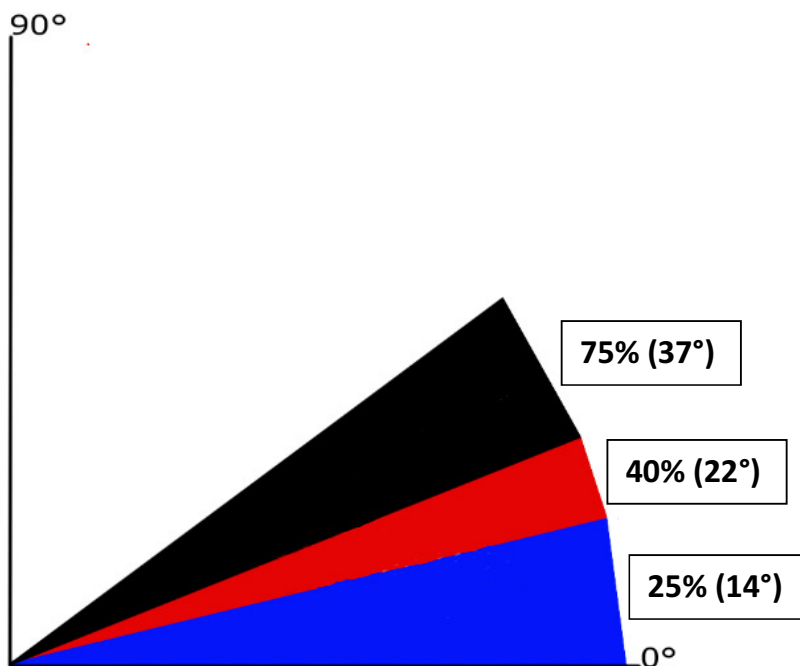
Di seguito la definizione relativa alla classificazione delle piste da sci, riportata dalla Gazzetta Ufficiale:

Le piste di sci da discesa sono classificate secondo la seguente tipologia:

a) pista facile (segnata in blu): pista avente pendenza longitudinale e trasversale non superiore al 25%, fatta eccezione per brevi tratti;

b) pista di media difficoltà (segnata in rosso): pista avente pendenza longitudinale e trasversale non superiore al 40%, fatta eccezione per brevi tratti;

c) pista difficile (segnata in nero): pista avente pendenza superiore ai valori massimi delle piste segnate in rosso.



Scegliete il tipo di pista in base al livello di sciata, se uno sciatore è in grado di controllare gli sci, la velocità ed il corretto raggio di curva solo su pendenze che non superino il 25%, deve sciare su piste blu; su piste nere, non solo potrebbe essere un pericolo per se e per gli altri, soprattutto... non si diventerà, andando così a perdere l'aspetto primario che deve contraddistinguere le nostre giornate di sci: un fantastico divertimento!

Le regole in pista

Le norme e segnaletica sulle piste da sci sono stabilite da un decreto del ministero delle Infrastrutture e dei Trasporti (pubblicato sulla Gazzetta ufficiale n. 299 del 24 dicembre 2005) che integra le regole di comportamento contenute nella legge n. 363/2003.

1. RISPETTO DEGLI ALTRI

Ogni sciatore o snowboarder deve comportarsi in modo da non mettere mai in pericolo l'incolumità degli altri. Sciatori e snowboarders sono responsabili non solo del loro comportamento in pista ma anche delle loro attrezzature, e dei loro eventuali difetti, anche se nuove e d'avanguardia.



2. PADRONANZA DELLA VELOCITÀ E COMPORTAMENTO

Ogni sciatore o snowboarder deve tenere una velocità e un comportamento adeguati alle proprie capacità nonché alle condizioni del terreno, della neve, del tempo e del traffico sulle piste. Gli incidenti sono spesso causati dalla velocità eccessiva, che provoca perdita di controllo e limita la visuale. Sciatori e snowboarders debbono essere in grado di fare le loro evoluzioni senza intralciare gli altri. Debbono anche essere in grado di fermarsi in qualsiasi momento.



In zone affollate e di ridotta visibilità, soprattutto ad inizio, fine pista e nelle aree di partenza degli impianti, debbono muoversi lentamente e nelle zone laterali.

3. SCelta DELLA DIREZIONE

Lo sciatore o lo snowboarder a monte, essendo in posizione dominante hanno possibilità di scelta del percorso. Sono quindi obbligati a tenere una direzione che eviti il pericolo di collisione con lo sciatore o lo snowboarder a valle. Lo sci e lo snowboard sono sport di libera evoluzione dove ciascuno si esprime a suo piacimento, purché nel rispetto di queste regole, in rapporto con le personali capacità, la preparazione fisica e le condizioni generali dell'ambiente.



Lo sciatore o lo snowboarder che è davanti ha sempre la precedenza. Se dietro e sulla stessa direzione di marcia di altro sciatore o snowboarder, deve mantenere una distanza sufficiente in modo da consentire a chi lo precede di potersi muovere liberamente.

4. SORPASSO IN PISTA

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



Lo sciatore o lo snowboarder che effettua un sorpasso è responsabile della sua manovra, e deve effettuarla in modo da non causare nessuna difficoltà a chi sta superando. Questa responsabilità è tale per l'intero arco della manovra e vale anche per il sorpasso di sciatore o snowboarder eventualmente fermo sulla pista.

5. ATTRAVERSAMENTI E INCROCI

Lo sciatore o snowboarder che si immette o attraversa una pista o un terreno di esercitazione o allenamento, deve assicurarsi, mediante controllo visivo a monte e a valle, di poterlo fare senza pericolo per sé e per gli altri. Comportamento analogo lo sciatore deve osservare dopo ogni sosta. Entrare in pista o ripartire dopo essersi fermati è situazione che causa spesso incidenti. Sono operazioni da effettuare con molta attenzione per evitare di provocare incidenti e arrecare danno a sé e agli altri. Quando lo sciatore o lo snowboarder si muove lentamente deve fare sempre molta attenzione a quelli più veloci che lo seguono o lo precedono. Lo sci "carving" e lo snowboard permettono di curvare risalendo verso l'alto, in direzione opposta a chi scende. Per effettuare tali manovre è assolutamente necessario fare molta attenzione per un arrecare danno a sé e agli altri.

6. SOSTA SULLA PISTA

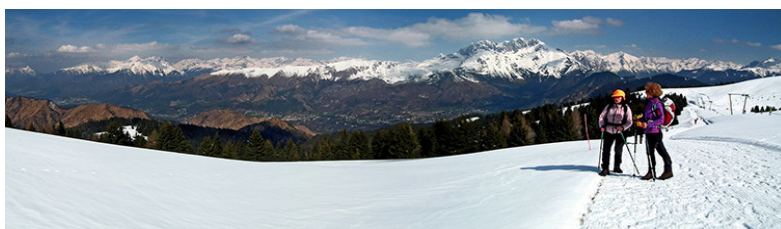
Se non per assoluta necessità, sciatore e snowboarder devono evitare di fermarsi in mezzo alla pista, nei passaggi obbligati o dove manca ampia visibilità. In caso di caduta debbono sgomberare velocemente la pista, cercando di raggiungere un bordo della stessa nel più breve tempo possibile.



Se non si è su una pista decisamente molto larga, le soste vanno effettuate sempre lungo uno dei due bordi pista. Mai fermarsi in posti dove la pista è molto stretta, dove il controllo visivo della pista è complessivamente limitato, oppure dove si rischia di non essere visti da chi sta scendendo.

7. SALITA E DISCESA LUNGO UNA PISTA DI SCI

Sciatore o snowboarder che risalgono una pista debbono procedere rigorosamente lungo i bordi della stessa. Analogo comportamento debbono osservare scendendo o salendo a piedi. Procedere in senso inverso alla direzione normale della discesa presenta situazioni e ostacoli imprevedibili e impossibili da avvertire e valutare prontamente. Per sciatori e snowboarders sono molto pericolose eventuali impronte profonde di chi risale a piedi lungo una pista.



8. RISPETTO DELLA SEGNALETICA SULLE PISTE

Sciatori e snowboarders sono tenuti al massimo rispetto della segnaletica e delle indicazioni esposte sulle piste da sci. I vari gradi di difficoltà delle piste sono indicati con i colori "nero", "rosso", "blu" e "verde". Sciatore e snowboarders possono liberamente scegliere la pista che preferiscono. Sulle piste vi sono segnali di direzione e indicazioni di pericolo, rallentamento, passaggio stretto, chiusura, o altro, che debbono essere scrupolosamente e rigorosamente rispettati. Sono installati nell'interesse di tutti, per evitare incidenti a sciatori e snowboarders.

9. ASSISTENZA

In caso di incidente chiunque deve prestarsi al soccorso. Prestare assistenza è un dovere morale che impegna ogni sportivo. Anche se in pista non esiste obbligo legale (c'è un servizio organizzato per il pronto intervento) è necessario impegnarsi, secondo le capacità individuali, per prestare le prime cure, chiamare il pronto intervento, attivarsi per delimitare la zona dove c'è l'incidentato e per segnalare la presenza di uno o più infortunati a chi sta scendendo in pista.



10. IDENTIFICAZIONE

Chiunque sia coinvolto in un incidente in pista, avendo o non avendo responsabilità oppure ne sia stato testimone, è tenuto a fornire le proprie generalità. La relazione di eventuali testimoni è di grande e determinante importanza per la stesura di un corretto rapporto sull'incidente.

Prestate la dovuta attenzione all'argomento sicurezza, a tal proposito viene di seguito riportata una sintetica definizione (fonte: Wikipedia): La **sicurezza** (dal latino "sine cura": senza preoccupazione) può essere definita come la "*conoscenza che l'evoluzione di un sistema non produrrà stati indesiderati*". In termini più semplici è: sapere che quello che faremo non provocherà dei danni. Non resta che augurarvi..... buon divertimento!