

# Sci e snowboard

Sulle piste divertendosi

# Osserva i seguenti consigli per un divertimento totale.

## Resta nei limiti



- Prontezza mentale e fisica
- Adegua la velocità
- Fai una pausa

## Proteggiti



- Indossa il casco
- Proteggi il tuo corpo
- Controlla sci e snowboard

## Sii vigile



- Lascia agli altri spazio a sufficienza
- Fermati in punti ben visibili
- Rispetta i segnali e le demarcazioni

## Ricorda inoltre che

- scendi a tuo rischio e pericolo
- è meglio usare piste demarcate e messe in sicurezza
- la zona fuori dalle piste demarcate non è messa in sicurezza
- le zone protette vanno rispettate
- se sei alle prime armi nello snowboard, indossa i parapolsi

Consulta il link: [snowsafety.ch](https://snowsafety.ch)



# Sulle orme delle regole

**Le seguenti pagine ti informano sulle regole di condotta FIS e sulle direttive SKUS applicabili a tutti gli utenti delle piste.**

## **Regole di condotta FIS**

La Federazione Internazionale di Sci (FIS) ha redatto 10 regole di condotta. Rispettare e dar un importante contributo alla sicurezza sulle piste.

### **Regola di base**

1. Non mettere in pericolo o danneggiare nessuno.

### **Regole di discesa**

2. Scendere a vista. Adeguare la velocità e il comportamento alle proprie capacità nonché alle condizioni della pista e della meteo.
3. Rispettare la traiettoria degli sciatori e degli snowboarder che precedono.
4. Durante il sorpasso mantenere una distanza sufficiente.
5. Prima di partire e curvare verso monte guardare a monte.

### **Sosta / Salita**

6. Sostare solo a bordo pista o in luoghi ben visibili.
7. Salire o scendere solo ai bordi della pista.

### **Segnaletica**

8. Rispettare le demarcazioni e la segnaletica.

### **In caso di incidente**

9. Prestare soccorso, avvertire il servizio di salvataggio.
10. Chiunque sia coinvolto in un incidente o ne sia testimone è tenuto a dare le proprie generalità.

## Direttive per gli snowpark

La sicurezza ti accompagna anche nei salti più temerari.

1. Controlla prima di saltare
2. Pianifica la discesa
3. Progredisci un passo per volta
4. Rispetto chiede rispetto

Start small and work your way up.



## Direttive supplementari per snowboarder

Se fai snowboard, attieniti anche alle tre seguenti regole:

1. dopo aver tolto lo snowboard, posalo sulla neve con gli attacchi rivolti verso il basso
2. durante la risalita con skilift o in seggiovia, sgancia l'attacco posteriore



## Mezzi battipista

In determinate situazioni, i mezzi battipista possono essere presenti sulle piste anche durante gli orari di esercizio degli impianti. Ecco come evitare collisioni:

- i veicoli hanno sempre la precedenza
- mantenere una distanza sufficiente
- nell'impossibilità di trovare una via d'uscita, fermarsi e rendersi visibile

## Uso degli impianti di risalita

Le società che gestiscono gli impianti di risalita e si occupano della manutenzione delle piste garantiscono un divertimento in sicurezza. Utilizzando correttamente gli impianti, puoi dare un contributo importante.

- Seguire le istruzioni del personale e rispettare la segnaletica.
- I bambini con una statura inferiore a 1,25 m possono usare la seggiovia solo se accompagnati. La persona che li accompagna deve essere in grado di garantire loro l'aiuto necessario.
- Seggiovia: chiudere la staffa di sicurezza, stare seduti tranquilli e non scendere troppo presto.
- Skilift: restare nella traccia e allontanarsi subito in caso di caduta. Lasciare l'ancora solo nell'area di sgancio e allontanarsi subito.



# Demarcazioni e segnaletica

In Svizzera gli addetti alle piste preparano, controllano, demarcano e garantiscono la sicurezza di oltre 7500 chilometri di piste. Per muoverti in tutta sicurezza in questo spazio molto frequentato, rispetta le demarcazioni e i segnali indicati qui di seguito.

## Piste controllate e preparate

Le piste sono superfici preparate, battute, messe in sicurezza e controllate (incluso il controllo a fine giornata) per la pratica degli sport sulla neve. Sono classificate in base al grado di difficoltà. Singoli tratti possono essere delimitati come zone a velocità ridotta con i nastri «rallentare».

**Blu:**  
pista facile



**Rosso:**  
pista di media difficoltà



**Nero:**  
pista difficile



Striscione per zona a velocità ridotta



## Itinerari non controllati e non preparati marcati in giallo

Gli itinerari sono superfici non preparate per la pratica degli sport sulla neve. Vengono battuti e controllati solo limitatamente (senza controllo a fine giornata). Sono ideali per la pratica dello sci in neve fresca.

**Giallo:**  
per sciatori/snowboarder esperti



## Piste e itinerari chiusi

Le piste sono aperte durante gli orari di esercizio degli impianti e fino al controllo di fine giornata, a meno che non siano manifestamente chiuse (ad es. per pericolo di valanghe). Al di fuori degli orari di esercizio degli impianti, le piste e gli itinerari sono chiusi e non sono messi in sicurezza contro pericoli come il distacco artificiale di valanghe o la presenza di mezzi battipista con verricelli o frese (pericolo di morte!).

La chiusura di piste e itinerari (ad es. per pericolo di valanghe) è segnalata

- sui cartelli con tavola di chiusura rossa o segnali luminosi rossi.
- nel terreno con cartelli di chiusura e, eventualmente, bandierine, nastri di sbarramento o reti.



Chiuso  
Divieto di discesa: non usare in nessun caso piste e itinerari chiusi!

## Segnali di pericolo



Veicolo battipista



Pericolo



Restringimento



Incrocio

## Punti di pericolo

I punti pericolosi sulle piste sono segnalati e, se necessario, chiusi con bandierine, paletti o altro (ad es. nastri di sbarramento o reti).



Sbarramenti/bandierine

Paletti

# Snowpark

Negli snowpark gli utenti possono utilizzare linee e elementi suddivisi per grado di difficoltà: XS, S, M o L. I principianti iniziano dalla linea S. I bambini d'età inferiore ai 6 anni dovrebbero prediligere gli elementi XS, affrontarli a velocità ridotta e con prudenza. Gli elementi XL (extra large) sono riservati agli esperti assoluti.



# SNOWPARK

**DE**

Denke daran, dass sich die Bedingungen laufend verändern und die FIS-Regeln und SKUS-Richtlinien auch hier gelten.



**erst schauen  
dann springen**



**plane  
deinen Lauf**



**geh es  
langsam an**



**Respekt  
invite au respect**



**small**  
Diese Elemente weisen eine geringe Absturzhöhe auf und sind fahrbar auch für Snowpark-Einsteiger.

**FR**

N'oubliez pas que les conditions changent en permanence, et que les règles de la FIS et les directives de la SKUS sont aussi valables ici.

**regarde avant  
de sauter**

**planifie  
ton passage**

**vas-y  
gentiment**

**le respect  
invite au respect**

**small**  
La hauteur de chute de ces éléments est peu importante et ils peuvent être parcourus en glissant (aussi par les novices dans les snowparks).

**IT**

Ricorda che le condizioni cambiano costantemente e che le regole FIS e le direttive SKUS valgono anche negli snowpark.

**controlla prima  
di saltare**

**pianifica  
la discesa**

**progredisci un  
passo per volta**

**rispetto  
chiede rispetto**

**small**  
Questi elementi hanno un'esigua altezza di caduta e sono utilizzabili (anche dagli iniziati snowpark).

**EN**

Keep in mind that the conditions are constantly changing and that the FIS rules and SKUS guidelines also apply here.

**look before  
you leap**

**make  
a plan**

**easy  
style it**

**respect  
gets respect**

**small**  
These elements have a low fall height and are rideable (even for snowpark beginners).

## Start small and work your way up.



# Fuori dalle piste

Le aree che non fanno parte del comprensorio sciistico non sono marcate e non sono messe in sicurezza contro i pericoli alpini. Se scii in queste zone, lo fai a tuo rischio.

## Pericolo di valanghe

Questi cartelli e segnali luminosi lampeggianti ti avvertono del pericolo a partire dal livello 3 «marcato». A partire da questo livello le valanghe si possono staccare facilmente.



Quando fai freeride non mettere in pericolo altri sportivi o l'infrastruttura. Sii particolarmente prudente sui versanti che si trovano sopra ai bacini di alimentazione di discese e itinerari segnalati e aperti o in questi bacini. In queste zone devi dar prova di particolare responsabilità. Rispetta assolutamente le chiusure decise dai gestori degli impianti e non uscire dalle piste aperte e demarcate.



## Formazione

Per valutare correttamente il pericolo di valanghe, devi disporre di conoscenze specifiche e di una certa esperienza. Segui uno dei corsi proposti dalle guide alpine o da altre organizzazioni e completa le tue conoscenze in modo autodidattico (libri o piattaforma interattiva [whiterisk.ch](http://whiterisk.ch).)

## Informazione

Informati sulle condizioni:

- bollettino delle valanghe su [slf.ch](http://slf.ch) e app gratuita «White Risk» dell'SLF
- bollettino meteo
- freeride-checkpoint
- servizio piste e soccorso

## Equipaggiamento

Porta con te l'apparecchio di ricerca in valanga (ARVA), la pala, la sonda e un telefono cellulare con le batterie cariche. Si consigliano anche altri sistemi di emergenza, come un airbag da valanga.

# Scala del pericolo valanghe e raccomandazioni

Il pericolo di valanghe fuori dalle discese demarcate viene valutato in base a una scala di cinque gradi.

**5 molto forte  
4 forte**



**Situazione estremamente critica  
Situazione valanghiva molto critica**

Limitati ai pendii poco ripidi. Fai attenzione alla zona di deposito di valanghe di grandi dimensioni. Se non hai esperienza nella valutazione del pericolo valanghe, rimani sulle discese e sugli itinerari aperti.

**3 marcato**



**Situazione valanghiva critica**

Evita i pendii molto ripidi alle esposizioni e alle quote indicate nel bollettino delle valanghe. Se non hai esperienza nella valutazione del pericolo valanghe, è meglio rimanere sulle discese e sugli itinerari aperti.

**2 moderato**



**Situazione valanghiva per lo più favorevole**

Scegli con prudenza l'itinerario, soprattutto sui pendii alle esposizioni e alle quote indicate nel bollettino delle valanghe. Percorrete i pendii molto ripidi una persona alla volta.

**1 debole**



**Situazione valanghiva generalmente favorevole**

Percorrete i pendii ripidi una persona alla volta e prestate attenzione al pericolo di caduta.

Puoi consultare il bollettino delle valanghe dell'SLF dallo smartphone con l'app gratuita White Risk.



# Zone di protezione

La natura offre spazio per esperienze indimenticabili. Vivila con il dovuto rispetto. Rispetta le zone di protezione indicate sui cartelli. Ricorda che non vi puoi accedere. Nel terreno sono indicate con i segnali qui appresso.

Chi non rispetta le zone di protezione rischia il ritiro della carta giornaliera o dell'abbonamento stagionale e una multa. Questa infrazione può avere conseguenze penali.



Cartello



Bandierine



# Soccorso in caso di incidente

In caso di incidente hai l'obbligo di prestare soccorso.

## Assicura il luogo dell'incidente

Demarca il luogo dell'incidente incrociando gli sci o incarica qualcuno di segnalare il pericolo.

## Pronto soccorso

Presta i primi soccorsi: valuta le condizioni dei feriti, mettili nella posizione corretta, cura le ferite e proteggili dal freddo.

## Allerta il servizio di soccorso

Indica il luogo e l'ora dell'incidente, il numero dei feriti e il tipo di lesioni direttamente ai pattugliatori del comprensorio o al numero 144 (o 112).

## Rileva l'incidente

Prendi nota della dinamica dell'incidente, specialmente in caso di collisioni, delle generalità di tutte le persone coinvolte.



# Sicuri nella neve

La Commissione svizzera per la prevenzione degli infortuni sulle piste per sport sulla neve SKUS persegue l'obiettivo di prevenire gli infortuni sulle discese per sport sulla neve e sulle piste di sci di fondo. La SKUS riunisce i rappresentanti delle principali organizzazioni svizzere attive negli sport sulla neve. Le direttive SKUS sono riconosciute dai tribunali e vincolanti per chi pratica sport sulla neve.

Le disposizioni della legge sulle attività sportive a rischio e dell'ordinanza sulle attività a rischio si applicano solo alle attività professionali degli sport sulla neve.

Le direttive SKUS sono approvate e raccomandate da: UPI, Ufficio prevenzione infortuni, Ufficio federale dello sport UFSPD; Ufficio federale dei trasporti UFT; Concordato intercantonale per gli impianti di trasporto a fune e le sciovie CITS; Istituto nazionale svizzero di assicurazione contro gli infortuni Suva; Funivie Svizzere FUS; SwissSki; SWISS SNOWSPORTS; Unione dei trasporti pubblici UTP; WSL Istituto per lo Studio della Neve e delle Valanghe SLF



Commissione svizzera per la prevenzione  
degli infortuni su discese da sport sulla neve

Segretariato c/o UPI  
Hodlerstrasse 5a  
3011 Berna  
[www.skus.ch](http://www.skus.ch)

