

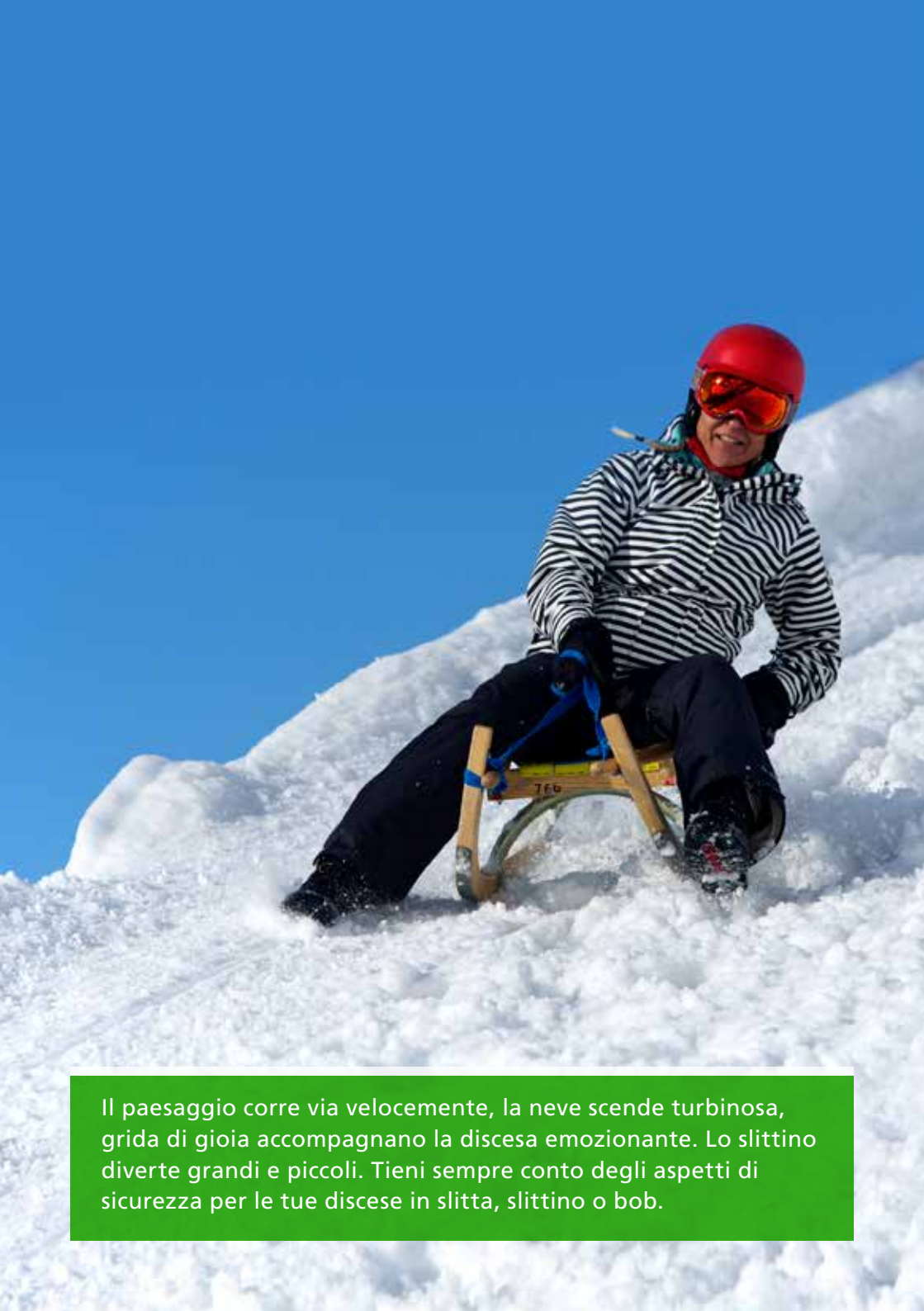
Slittino

Discese bianche sicure



upi – Ufficio prevenzione infortuni





Il paesaggio corre via velocemente, la neve scende turbinosa, grida di gioia accompagnano la discesa emozionante. Lo slittino diverte grandi e piccoli. Tieni sempre conto degli aspetti di sicurezza per le tue discese in slitta, slittino o bob.

Divertimento ed emozioni

Gli slittini sono facili da usare e divertono grandi e piccoli. L'unico neo sono i circa 7000 incidenti annui dovuti a cadute e collisioni contro sassi, alberi, persone o veicoli. Spesso le persone che usano lo slittino non conoscono le regole di comportamento, sottovalutano la velocità e sopravvalutano le capacità di guida. Specialmente i bambini fino a 8 anni circa si rendono conto del pericolo soltanto quando è troppo tardi per reagire. Ne conseguono lesioni craniche o cerebrali, fratture o altre lesioni a gambe, piedi e tronco. L'upi ti dà consigli sull'equipaggiamento migliore, sul comportamento corretto da adottare e sulla scelta della pista, affinché la discesa in slittino diventi davvero un'esperienza eccezionale.

Dove slittare?

Per andare in slittino basta un pendio dolce coperto di neve. I punti fondamentali per la sicurezza sono: pendii e vie privi di ostacoli come muri e recinti e non frequentati da pedoni, sciatori o veicoli a motore. Generalmente è proibito usare le piste per sport sulla neve. Usa, pertanto, solo le strade e le vie ufficialmente aperte agli slittini. Per i bambini piccoli scegli dei pendii non scozzesi, con un'ampia zona di arrivo e che possono essere facilmente tenuti d'occhio.

- Video con consigli sulla pratica corretta dello slittino: www.upi.ch > Consulenza > Prevenzione infortuni > Sport e attività fisica > Slittino



Segnale di pista per slittino

- Informazioni sullo stato delle piste per slittini: www.myswitzerland.com
- Guide per la slitta e lo slittino, ottenibili in libreria

Discese sicure


Lo slittino ideale

Slitta, slittino o bob? Se la pista è dura e ghiacciata, lo slittino è l'unico a offrire una buona stabilità e manovrabilità. La slitta, che ha una struttura rigida, non si addice all'impiego sportivo e va utilizzata soltanto per il trasporto. Scegli il mezzo più idoneo in base alla pista.

Altri mezzi di locomozione

Oppure, che ne dici di uno dei seguenti attrezzi? Se decidi di utilizzarli, è importante che quello scelto sia idoneo alla pista e che tu sia capace di guidare e frenare.

- Bob d'aria (come l'airboard): con questo attrezzo sfrecci sulla pista testa avanti (indossa il casco!) e guidi spostando il peso. Poiché le ginocchia toccano la neve, ti consigliamo di indossare delle protezioni.
- Skibock (come il balancer): lo guidi da seduto spostando il peso, aiutandoti a mantenere l'equilibrio con i piedi.
- Snowtube (ciambella): lo snowtube va utilizzato solo sulle apposite piste, poiché non è manovrabile.

	Slittino	Slitta in legno classica	Bob in plastica
			
Uso	sport e tempo libero, su piste per slittini preparate (anche ghiacciate), discese veloci	trasporto di bambini e cose, uso dilettantistico e saltuario	pendii leggermente o mediamente ripidi
Vantaggi	costruzione maneggevole, ottima guida, non scivola via sul ghiaccio e nelle curve	robusta, materiale duraturo, scivola bene su fondo compatto	vantaggioso su neve morbida e bagnata, costa poco
Svantaggi	più caro, ci vuole tempo per padroneggiare la tecnica di guida	la costruzione rigida la rende difficile da manovrare	molto veloce e difficile da controllare e frenare su superficie compatta e ghiacciata

L'equipaggiamento giusto

- Indossa giacca e pantaloni da sci e guanti caldi impermeabili.
- Per guidare gli slittini si usano attivamente i piedi. È quindi importante indossare scarpe alte munite di placche chiodate. Spesso, infatti, una scarpa robusta non basta per frenare su piste ghiacciate o su pendii ripidi. La placca chiodata, invece, migliora la frenata.
- L'upi consiglia l'uso di un casco per sport sulla neve per prevenire lesioni craniche e cerebrali. Oggi già la metà delle persone che va in slittino ne indossa uno.
- Ovviamente non deve mancare nemmeno la maschera da sci.
- All'inizio di ogni stagione invernale lo slittino deve essere in perfette condizioni.



La tecnica giusta

Come molte altre attività sportive, anche lo slittino richiede una certa tecnica. Studia attentamente le seguenti illustrazioni e frequenta un corso. Con una buona tecnica, infatti, ti divertirai di più.



Posizione di base

Slitta: seduta eretta, i piedi sui pattini.

Slittino: seduta eretta o sdraiata, premi le gambe sul lato esterno dei pattini.



Guida

Slitta: sposta il peso verso l'interno, esercita una pressione nella neve accanto al pattino interno con il piede.

Slittino: sposta il peso verso l'interno, premi con le gambe sul pattino esterno esercitando una pressione verso l'interno, tira la cinghia di guida per allentare la pressione sul pattino interno.



Frenata

Slitta e slittino: premi entrambi i piedi nella neve direttamente accanto al pattino, senza tendere completamente le gambe solleva anteriormente l'attrezzo per esercitare una maggiore forza.

Discesa sicura

Per raggiungere il traguardo sano e salvo, segui questi consigli.

- Utilizza uno slittino sulle piste da slitta. Lo slittino, rispetto alla slitta in legno, è più facile da manovrare e frenare.
- Non lasciare i bambini fino a ca. 8 anni slittare incustoditi.
- Assimila le tecniche di guida e di frenata del tuo attrezzo.
- Non bere alcol né prima né durante una slittata.
- I cani non vanno portati sulle piste da slitta.
- In caso di emergenza: segnala in modo sicuro il luogo dell'incidente, presta i primi soccorsi e chiama i servizi di salvataggio (tel. 112).



Più di una persona sulla slitta

Il bambino siede davanti, a contatto con l'adulto. Su ogni slitta o slittino al massimo due persone.



E ora goditi emozionanti discese in slittino!

I 3 consigli principali



- Attieniti alle regole comportamentali!
- Utilizza uno slittino, porta un casco per sport sulla neve e indossa scarpe munite di placca chiodata.
- Usa lo slittino sulle piste ufficiali prive di ostacoli.

Le regole di condotta sulle piste da slitta

1. Rispetto degli altri

Tutti gli utenti devono comportarsi in modo da non mettere in pericolo o recare danni ad altri.

2. Padronanza della velocità e stile di guida

Si slitta «a vista». Bisogna tenere una velocità e un comportamento adeguati alle proprie capacità, alle condizioni generali del terreno, della neve, del tempo e del traffico sulle piste.

3. Scelta del percorso

La persona sulla slitta più a monte deve scegliere il suo percorso in modo da non mettere in pericolo la persona che la precede.

4. Tenere la giusta distanza in fase di sorpasso

Il sorpasso è ammesso sia a destra sia a sinistra. Bisogna tuttavia tenere una distanza tale da permettere alla slitta che viene superata di compiere le proprie evoluzioni.

5. Guardare verso monte prima di immettersi sulla pista

Chi si immette sulla pista o riparte dopo una sosta deve assicurarsi (guardando a monte e a valle) di poterlo fare senza pericolo per sé e per gli altri.

6. Sostare a bordo pista

Bisogna evitare di sostare in punti con scarsa visibilità se non in caso di emergenza. Dopo una caduta bisogna liberare la pista al più presto.

7. Salire e scendere ai margini della pista

Chi vuole salire o scendere a piedi deve farlo ai margini della pista.

8. Rispetto della demarcazione e della segnaletica

Tutti gli utenti delle piste e dei parchi da slitta devono rispettare le demarcazioni e la segnaletica.

9. Assistenza

In caso di incidente ognuno deve prestare soccorso.

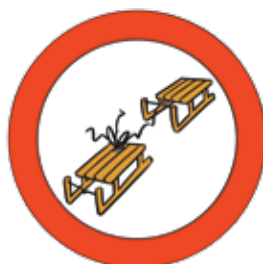
10. Identificazione

In caso di incidente la persona che slitta, testimone o coinvolta nell'incidente, responsabile o meno, è tenuta a fornire le proprie generalità.

Complementi alla regola 2

- Non si devono legare gli slittini l'uno all'altro.
- Non si slitta in posizione prona con la testa in avanti.

Conosci le regole per slittare?



Trovi le regole dettagliate sul retro.

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 offre maggiori informazioni.



www.socialmedia.upi.ch

Ulteriori informazioni

L'upi consiglia anche i seguenti opuscoli:

- 3.002 Sci e snow
- 3.009 Balneazione
- 3.010 Trekking
- 3.018 Bicicletta
- 3.020 Mountain bike
- 3.028 Fuoripista
- 3.086 Sotto i mari del mondo
- 3.121 Biciclette elettriche
- 3.166 Sci-escursionismo
- 3.167 Racchette da neve

I pieghevoli e le pubblicazioni elencati possono essere richiesti gratuitamente o scaricati in formato PDF: www.upi.ch.

Foto: Graf Schlitten (slittino e slitta classica p. 4), Franz Hofmann (placca chiodata p. 5)

© upi 2016, riproduzione gradita con indicazione della fonte; stampato su carta certificata FSC