

Comportamento sicuro sulle piste da sci

Consigli generici

- ✓ Niente alcol, niente auricolari con musica ad alto volume
- ✓ Controlla la tua attrezzatura prima di iniziare
- ✓ Fai stretching prima di entrare in pista
- ✓ Valuta sempre realisticamente le tue capacità
- ✓ Controlla le condizioni metereologiche

FIS – Regole di comportamento

- › **Regola FIS 1: Rispetto degli altri:** Comportati in modo tale da non mettere in pericolo o danneggiare gli altri sciatori. Riguardarsi a vicenda è la regola più importante sulla pista da sci.
- › **Regola FIS 2: Velocità:** Scia solo alla velocità che riesci a controllare. Regola il tuo tempo in base alle condizioni metereologiche e di visibilità e alla densità del traffico sulla pista.
- › **Regola FIS 3: Scelta della direzione di marcia:** Scegli la tua direzione di marcia in modo da non mettere in pericolo gli altri sciatori. Questo vale in modo particolare quando ti avvicini a un altro sciatore che è davanti.
- › **Regola FIS 4: Sorpasso in pista:** Nel sorpassare gli altri sciatori valuta la distanza sufficiente dalla persona. Nel farlo tieni conto anche degli sciatori seguenti.
- › **Regola FIS 5: Entrata e partenza:** Quando vuoi entrare in una pista o ripartire dopo una sosta, presta particolare attenzione agli altri sciatori.
- › **Regola FIS 6: Sosta sulla pista:** Non fermarti in luoghi stretti o non ben visibili. Se cadi, sgombera immediatamente le corsie.
- › **Regola FIS 7: Salita e discesa:** Per risalire o scendere a piedi mantieniti ai margini della pista.
- › **Regola FIS 8: Segnaletica:** Fai attenzione alle marcature e ai segnali presenti in pista.
- › **Regola FIS 9: Assistenza:** Quando noti un incidente apprestati ad aiutare.
- › **Regola FIS 10: Identificazione:** Se sei coinvolto in un incidente o ne sei testimone, hai l'obbligo di fornire i tuoi dati personali.

Classificazione delle piste da sci e comportamento da tenere

Minore la pendenza, più sicura la pista.

- › **Blu:** la pista non supera il 25% di pendenza longitudinale e trasversale
- › **Rossa:** la pista non supera il 40% di pendenza longitudinale e trasversale
- › **Nera:** la pista ha una pendenza longitudinale e trasversale superiore al 40%

Comportamento sulla pista da sci

- ✓ Rimani sulla pista e non superare le marcature
- ✓ Evita le aree a rischio valanghe o ghiacciai soggetti a restrizioni e in generale le piste chiuse
- ✓ Fai attenzione alle luci di emergenza e ai segnali

Uso corretto degli impianti di risalita

- ✓ Mettiti in fila e sali velocemente
- ✓ Rimani calmo, anche nei casi di emergenza
- ✓ In caso di caduta, libera immediatamente il percorso
- ✓ Preparati a scendere
- ✓ Scendi velocemente e lascia immediatamente l'area di uscita

Ulteriori informazioni sul comportamento sicuro sulle piste da sci al seguente link:

<https://www.c-and-a.com/it/it/shop/comportamento-sicuro-sulle-piste-da-sci>