



Sulle piste Rispetto ed equipaggiamento adatto

Sci, snowboard o slittino: per evitare gli infortuni, è importante disporre di un buon equipaggiamento e rispettare le altre persone che praticano questi sport. Leggi i consigli dell'UPI per sapere a cosa devi prestare attenzione.

Ogni anno, sulle piste da sci o da slitta si registrano troppi infortuni. La buona notizia è che si può fare qualcosa per ridurre sia il rischio sia la gravità.

Per ridurre il rischio d'infortunio è fondamentale valutare correttamente le proprie capacità, lasciare spazio sufficiente alle altre persone e mostrare rispetto, inoltre bisogna adattare la velocità alle proprie capacità e alle condizioni della pista. Una velocità adeguata è garante di più sicurezza.

Un equipaggiamento adeguato è di primaria importanza. Il casco è fondamentale sia sullo slittino sia sugli sci nonché sullo snowboard.

Le sciatrici e gli sciatori devono inoltre far controllare ogni anno gli attacchi in un negozio specializzato che dispone dell'apposito apparecchio per la regolazione. La vignetta UPI applicata sugli sci dopo il servizio garantisce che gli attacchi siano stati regolati e controllati correttamente.

A chi è alle prime armi con lo snowboard si raccomanda peraltro di indossare i parapolsi.

I consigli più importanti

- Adegua la **velocità** e lascia **spazio** sufficiente alle altre persone
- Usa il **casco** anche in slitta. Ciò che è scontato sugli sci o sullo snowboard dovrebbe esserlo anche sullo slittino
- Se scii, fai **controllare gli attacchi** ogni anno
- Se fai snowboard e sei alle prime armi, indossa i **parapolsi**
- Se slitti, prediligi lo **slittino**

Un consiglio per chi slitta: non tutti i modelli sono uguali. Lo slittino è più facile da manovrare rispetto alla slitta tradizionale. Chiedi consiglio in un negozio specializzato o informati online.

Su [upi.ch/sport-invernali-su-pista](https://www.upi.ch/sport-invernali-su-pista) trovi maggiori consigli per divertirti in sicurezza sulla neve. Su [upi.ch/vignetta-sci](https://www.upi.ch/vignetta-sci) puoi trovare i negozi specializzati che partecipano alla campagna «vignetta UPI».

