

AFFINCHÉ

LA MONTAGNA RESTI UN PIACERE

GUIDA



**Prevenzione
INVERNO**



www.preventionhiver.sports.gouv.fr



facebook.com/sports.gouv.fr



[@SPorts_gouv](https://twitter.com/SPorts_gouv)

CONSIGLI

prima di lanciarsi sulle piste

PREPARATEVI

FISICAMENTE!



Mettete un casco adatto e soprattutto fatelo indossare ai vostri figli. La sua efficacia è infatti dimostrata in caso di caduta o di urti. Il casco è spesso proposto a noleggio quando affittate la vostra attrezzatura da sci. Non esitate a chiederlo.



1. PREPARATEVI PRIMA DELLE VACANZE:

Arrivare in forma e con una buona preparazione fisica (camminate, footing, ginnastica, fitness...) permette di praticare la vostra attività in sicurezza e di prevenire molti incidenti.

2. INFORMATEVI:

Consultate le previsioni meteo ogni giorno per la vostra stazione sciistica o informatevi presso i pisteurs.

Consultate la mappa delle piste e controllare i pannelli di apertura e di chiusura delle piste e degli impianti di risalita.

In caso di dubbio, chiedete ai pisteurs, al personale degli impianti di risalita, ai maestri, alle guide o alle unità di soccorso alpino

3. IDRATATEVI, NUTRITEVI:

Con il freddo, con l'altitudine e con lo sforzo si consumano più calorie.

4. RISCALDATEVI:

La montagna è uno sport. Senza riscaldamento, potete rischiare di farvi male e di rovinare il vostro soggiorno.

5. FATE CONTROLLARE LA VOSTRA ATTREZZATURA E REGOLATE I VOSTRI ATTACCHI:

La regolazione degli attacchi è fondamentale: limita il rischio di distorsione al ginocchio quando si cade... Per una maggiore qualità e sicurezza, sappiate che i negozi di noleggio applicano la norma ISO 110 88. Prima di fissare gli scarponi, rimuovere la neve dagli scarponi e dagli sci.

6. INDOSSATE DEGLI OCCHIALI PROTETTIVI (CAT. 4) E PROTEGGETEVI UTILIZZANDO UNA CREMA SOLARE:

Eviterete il rischio di danni agli occhi, o addirittura la cecità temporanea, legati alla riflessione dei raggi uv sulla neve e proteggerete la pelle dalle ustioni solari.

7. VERIFICATE DI ESSERE ASSICURATI:

In caso contrario, fate il necessario.

I soccorsi nelle stazioni di sci sono generalmente a pagamento.

SUGGERIMENTI

sulle piste

PRESTATE **ATTENZIONE**
E RISPETTARE GLI ALTRI





1. RISPETTATE SEMPRE GLI SCIATORI A VALLE (PIÙ IN BASSO):

Non intralciate, con le vostre traiettorie, gli sciatori che si trovano sotto di voi.

Non sempre vi vedono arrivare, dovete essere voi ad anticipare il loro movimento.

2. CONTROLLATE SEMPRE LA VOSTRA VELOCITÀ E LA VOSTRA TRAIETTORIA:

Adattatele alle vostre capacità tecniche e fisiche, al traffico, alla visibilità, alla difficoltà della pista ed alle condizioni d'innevamento. Rallentate in particolare quando attraversate le zone per principianti, nei pressi delle code ed in fondo alle piste.

3. NON FERMATEVI OVUNQUE:

Evitate di sostare in passaggi stretti o dietro le gobbe. Restate sempre visibili e prevedibili per gli sciatori situati sopra di voi (a monte).

4. RISPETTARE LA SEGNALETICA SULLE PISTE:

Per la vostra sicurezza, le piste dispongono di una segnaletica specifica. Rispettatela e, se necessario, chiedete informazioni al personale della stazione (pisteurs, gattisti).

Non fate lo slalom tra i pali: questo comportamento vi espone a un rischio di collisione con gli altri utenti della pista.

5. RISPETTATE LE PERSONE IN SITUAZIONE DI HANDICAP:

Alcune manovre possono essere più difficili da effettuare in handiski: fate attenzione a non disturbare chi lo pratica.

Imparate o ripassate le norme di sicurezza da rispettare sulle piste giocando! Scoprite qui il nostro videogioco educativo: Skizzz Game

<http://www.preventionhiver.sports.gouv.fr>



SEGNALETICA SULLE PISTE

RALENTIR
SLOW



RALENTIR
SLOW

IN CASO DI INCIDENTE

Proteggete la vittima, **informate i soccorsi (112)** e portate assistenza. Quando allertate i soccorsi, fornite tutte le informazioni possibili sulla vittima e sulla sua posizione.

CLASSIFICAZIONE DELLE PISTE PER LIVELLO DI DIFFICOLTÀ



PISTA
FACILE



PISTA DI
DIFFICOLTÀ
MEDIA



PISTA
DIFFICILE



PISTA
MOLTO
DIFFICILE

Le piste di sci alpino sono classificate secondo il loro livello di difficoltà tecnica in quattro categorie identificate con un codice colore. Su uno dei bordi della pista sono sistemati dei pali che servono da riferimento. Questi sono numerati in ordine decrescente e riportano il nome della pista sulla quale vi trovate.

La parte superiore dei picchetti di delimitazione situati sul bordo destro di una pista da sci è di colore arancione.

In caso di incidente, devono essere comunicati il nome della pista e il numero del palo per facilitare l'intervento dei servizi di soccorso.

SEGNALETICA SUL TRACCIATO DELLE PISTE:



SEGNALETICA ACCANTO ALLA PISTA:



SUGLI IMPIANTI DI RISALITA

RISPETTARE LE ISTRUZIONI DI SICUREZZA

1. SEGGIOVIE

- Prepararsi per l'imbarco!
Se siete disattenti, rischiate di perdere l'equilibrio e di cadere.



Zaino davanti!



Attenti all'arrivo della seggiovia: una mano pronta ad ammortizzarla!



Bastoni in una mano!

- In caso di cattivo imbarco, mollate la presa immediatamente! Altrimenti rischiate di cadere da una grande altezza.
- Fate attenzione agli altri passeggeri, in particolare ai bambini: se un bambino è al vostro fianco, assicuratevi che non si agiti, rischierebbe di passare sotto la barra di protezione o di fare incastrare i lacci del proprio abbigliamento.



- Rimanete seduti sul sedile, attendete l'arrivo per alzare la barra: altrimenti rischiate di cadere da una grande altezza.

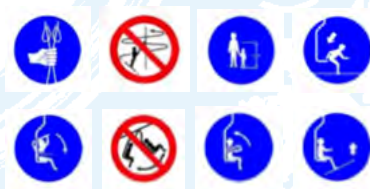


2. SCIOVIE:

- Non fate lo slalom sulla pista di risalita: Rischiate di far deragliare il cavo e di farvi male.
- Liberare rapidamente la zona di arrivo, il piattello successivo potrebbe colpirvi.

3. PITTOGRAMMI:

Rispettate i seguenti simboli per un buon uso degli impianti di risalita (seggiovie e sciovie).



**Scoprite le nostre clip
sulla prevenzione delle
cadute dalle seggiovie e
la sicurezza sulle piste.**





CONSIGLI SUGLI SPAZI FREESTYLE

NON VI SOPRAVVALUTATE!

La pratica del freestyle comporta dei rischi e richiede un uso appropriato dei moduli e dei percorsi.

LE REGOLE DI SICUREZZA IN UNO SNOWPARK

GUIDA



Prevenzione
INVERNO

CLASSIFICAZIONE DI PERCORSI E MODULI PER LIVELLO DI DIFFICOLTÀ:

- Utilizzate solo i moduli / percorsi adatti al vostro livello tecnico. I livelli di difficoltà XL e XXL sono dedicati ai praticanti esperti.



- Eseguite una ricognizione preliminare per adattare il vostro percorso.
- Valutate la vostra presa di velocità e assicuratevi che l'area di arrivo sia libera prima di cominciare.
- Non sostate sull'area di salto, nella zona di arrivo o lungo il percorso. In caso di caduta, liberate rapidamente la zona.
- È fortemente consigliato l'uso del casco e della protezione dorsale.
- In caso di incidente, mettete in sicurezza il luogo in cui si trova la vittima e avvisate **il pronto intervento (112)**.

Affrontate la sfida dello



CONSIGLI

PER IL FUORIPISTA SAPPIATE RINUNCIARE!

ZONE
HORS-PISTE
NON SECURISEE

Prima di praticare la vostra attività in montagna, in inverno e fuori dalle piste segnalate ed aperte, consultate i bollettini sul pericolo valanghe di Météo-France:

- nella rubrica Montagne del sito www.meteofrance.com;
- sull'applicazione Météo Ski di Météo-France (iOS e Android);
- allo 08 92 68 10 20 (0,35 euro/minuto + costo della chiamata).

Bollettini disponibili tutti i giorni alle ore 16 per ogni massiccio delle Alpi, dei Pirenei e della Corsica:

- natura ed intensità del pericolo valanghe ed evoluzione nel corso delle successive 24 ore;
- altitudine ed esposizione delle zone più pericolose;
- condizioni di innevamento sui versanti nord e sud, precipitazioni recenti a 1800 m, qualità nella neve in superficie;
- panoramica meteo della giornata.

Solo le piste aperte sono delimitate, messe in sicurezza e controllate. Fuori da queste aree, vi muovete a vostro rischio e pericolo.



1. INFORMATEVI SUL PERICOLO VALANGHE:

Prestate attenzione alla bandiera di avvertimento del rischio valanghe, ai pittogrammi e ai bollettini meteo esposti nei punti di passaggio più frequentati della stazione. Se necessario, chiedete ai pisteurs ed ai professionisti della montagna.

Le discese più ripide sono indicate su

www.geoportail.gouv.fr/donnees/carte-des-pentes.

2. FATE RICORSO AI PROFESSIONISTI:

Non uscite mai da soli in fuoripista, indicate il vostro percorso e l'ora prevista di rientro.

3. SCEGLIETE UN ITINERARIO ADATTO AL VOSTRO LIVELLO

Informatevi sull'itinerario scelto prima di partire.

Non sopravvalutate le vostre capacità fisiche ed il vostro livello tecnico.

4. SIATE LOCALIZZABILI:

Munitevi di un apparecchio **di ricerca in valanga (ARVA)**, una ricetrasmittente di segnale che deve essere indossata sotto il vostro abbigliamento outdoor. E' inseparabile **dalla pala e dalla sonda nel vostro zaino**. E' essenziale testare l'ARVA prima di ogni escursione ed allenarsi regolarmente al suo utilizzo. Controllate le condizioni delle batterie ed attivate la modalità "trasmissione".

Indossate sempre, come minimo, un riflettore passivo (in vendita su www.anena.org).

5. NON SEGUITE QUALUNQUE TRACCIA:

Una traccia non è in alcun modo sinonimo di sicurezza e può condurvi in luoghi pericolosi, tanto più che certe tracce sono create dagli speed-rider (dotati di parapendii).

6. IN CASO DI DUBBIO SULLA STABILITÀ DELLA NEVE:

Mantenete le distanze tra di voi, **passate uno alla volta**, sorvegliatevi l'un l'altro e sostate in un luoghi sopraelevati e riparati.

7. RINUNCIATE SE LE CONDIZIONI SONO TROPPO INCERTE:

Prima di intraprendere un percorso fuoripista, prevedete un itinerario alternativo più sicuro nel caso in cui le condizioni non siano quelle attese.

INFORMARSI SUL RISCHIO VALANGHE

PRIMA

**DI INTRAPRENDERE
UNA DISCESA
FUORIPISTA**



**Per ulteriori informazioni sulle valanghe:
www.anena.org**



I PITTOGRAMMI:

Dalla stagione invernale 2016-2017, l'informazione sul rischio valanghe cambia: pittogrammi europei completano o sostituiscono progressivamente le segnalazioni nelle stazioni.

Pittogramma	Livello di rischio	Colore	Messaggio sulle condizioni di pratica, la rilevanza e l'estensione del rischio
	5 - MOLTO FORTE		Condizioni molto sfavorevoli
	4 - FORTE		Forte instabilità su molte discese
	3 - MARCATO		Instabilità marcata, talvolta su molte discese
	2 - LIMITATO		Instabilità limitata per lo più su qualche discesa
	1 - DEBOLE		Condizioni generalmente favorevoli

LA BANDIERA PER LE VALANGHE:



LIVELLO DI PERICOLO

STABILITÀ DEL MANTO NEVOSO

1	Scarso	Stabilità buona sulla maggior parte delle piste.
2	Limitato	Stabilità media sulla maggior parte delle piste.
3	Marcato	Instabilità marcata su molte piste.
4	Forte	Instabilità forte su molte piste.
5	Molto forte	Instabilità molto forte su tutte le piste.



SUGGERIMENTI

PER LE

RACCHETTE DA NEVE

**PREPARATE LA
VOSTRA ESCURSIONE**

Attenzione, la montagna in inverno è molto diversa da quella che trovate in estate. Non dovete semplicemente trasporre la vostra conoscenza di un sito in estate alla vostra attività invernale!



LE REGOLE DI SICUREZZA DA RISPETTARE DURANTE LA PRATICA DELLE RACCHETTE DA NEVE

- **Rispettate le regole relative alla pratica del fuoripista** (pagine 12-13), in particolare per quanto concerne la **consultazione del bollettino meteorologico** e del rischio valanghe, oltre che l'**uso di un ARVA, di una sonda e di una pala**. Non seguite le tracce e, in caso di dubbi sulla stabilità della neve, **passate uno alla volta** e controllatevi a vicenda.
- Se necessario in condizioni sfavorevoli, sappiate rinunciare e fate evacuare le persone esauste con i mezzi di cui disponete. Munitevi di apparecchi di telecomunicazione per allertare i soccorsi, così come di dispositivi per segnalare la vostra presenza (giacca fluorescente per esempio).
- Controllate lo stato delle racchette (cinghie, attacchi, ramponcini, etc.).
- Prevedete, come in estate, un itinerario alternativo.
- Attenzione, le racchette da neve non sono adatte alle forti pendenze, soprattutto nei boschi dove una eventuale caduta può provocare una collisione con un albero.
- A seconda delle condizioni di innevamento, i tempi del vostro percorso possono essere nettamente più lunghi!
- Il meteo può cambiare molto in fretta: ricordatevi di indossare (o di tenere nello zaino) abbigliamento adatto per proteggervi dal freddo e dalla neve.

CONSIGLI PER LO SCI DI FONDO E LO SCI ALPINISMO

**PREPARATE LA
VOSTRA USCITA**

Tenete conto della vostra forma fisica e delle condizioni di pratica. Prevedete un itinerario alternativo nel caso in cui le condizioni siano meno favorevoli del previsto.



LE REGOLE DI SICUREZZA DA RISPETTARE QUANDO SI PRATICA LO SCI DI FONDO E LO SCI ALPINISMO

- Se siete principianti, chiedete aiuto a un esperto o iniziate con itinerari segnalati.
- **Rispettate le regole relative alla pratica del fuoripista** (pagine 12-13), in particolare per quanto concerne la **consultazione del bollettino meteorologico** e del rischio valanghe, oltre che l'**uso di un ARVA, di una sonda e di una pala**. Non seguite le tracce e, in caso di dubbi sulla stabilità della neve, **passate uno alla volta** e controllatevi a vicenda.
- Verificate lo stato del vostro materiale prima dell'uscita.
- Se prevedete di affrontare delle piste, accertatevi che la pratica dello sci di fondo non sia vietata.
- Al di fuori degli orari di apertura, l'accesso alle piste da sci è spesso vietato da una delibera comunale, a causa della presenza di veicoli battipista per la sistemazione del manto nevoso. I cavi degli argani di cui sono dotati alcuni di questi mezzi, spesso invisibili sotto la neve o nell'oscurità, costituiscono un reale pericolo. Anche l'accesso alle piste da sci è vietato durante le operazioni di distacco preventivo delle valanghe.
- Di giorno sono spesso proposti itinerari in salita per raggiungere la sommità delle piste senza percorrerle in controsenso. In ogni caso, informatevi presso il servizio piste della stazione.

Per saperne di più, consultate
il seguente video:
<https://vimeo.com/187159025>





In collaborazione con:
Ministero dell'Economia e delle Finanze
Ministero dell'Interno



www.preventionhiver.sports.gouv.fr



facebook.com/sports.gouv.fr
@Sports_gouv