



Région Autonome  
**Vallée d'Aoste**  
Regione Autonoma  
**Valle d'Aosta**

**SCI E SNOWBOARD**

**IN PISTA**

LA MONTAGNA  
È UN SOGNO...

**SICURO!**





## SCI E SNOWBOARD IN PISTA

Sciare in pista  
è sicuramente una delle esperienze  
più intense ed entusiasmanti  
che la stagione invernale  
possa offrire  
ma dev'essere affrontata  
con un'adeguata preparazione  
e consapevolezza.

*Ecco, allora, alcune regole  
per godere a pieno  
di una giornata sugli sci  
ben riuscita,  
affinché la montagna  
possa essere sempre*

**UN SOGNO...**

**SICURO!**



Talvolta, in condizioni di inversione termica o avvezione di aria fredda da est, può succedere che nel fondovalle il cielo sia nuvoloso o addirittura si verifichi del nevischio, mentre in alta montagna splende il sole. Prima di rinunciare alla sciata è sempre meglio dare un'occhiata alla situazione sulle piste di sci guardando le webcam sul sito [www.regione.vda.it](http://www.regione.vda.it).

***Prima di partire consulta il bollettino meteo:***  
***[www.regione.vda.it](http://www.regione.vda.it)***



### **RADIAZIONI SOLARI**

La radiazione solare, soprattutto dal mese di febbraio in poi, è molto intensa e la neve contribuisce, con la riflessione, a renderla particolarmente forte: proteggiti adeguatamente con occhiali da sole e creme solari.



## VENTO

In montagna il vento è spesso molto forte e contribuisce ad accentuare la sensazione di freddo anche con temperature non troppo basse. In queste situazioni, a parità di temperatura dell'aria, la temperatura percepita si abbassa notevolmente con l'aumentare dell'intensità del vento o della velocità dello sciatore (effetto *wind-chill*). Una temperatura di  $-5^{\circ}\text{C}$  associata a venti o ad una tua velocità di 50 km/h equivale ad una percezione del freddo pari a  $-15^{\circ}\text{C}$ .

In presenza di vento di foehn, il fondovalle può essere relativamente mite anche in inverno, ma ricorda che, in queste condizioni, la temperatura diminuisce di  $1^{\circ}\text{C}$  ogni 100 m di quota. Calcola sempre la temperatura che puoi incontrare in montagna durante la tua sciata.

Ovviamente in montagna in inverno nevicata! Quando questo fenomeno è associato a vento forte può dar luogo a una vera bufera (*blizzard*) e, più che di fiocchi di neve, si tratta di aghi di ghiaccio che si muovono quasi orizzontalmente risultando molto fastidiosi! Fai attenzione quindi a proteggere adeguatamente viso ed occhi.



## NEBBIA

Attenzione alla nebbia che può giungere improvvisa e rendere difficile procedere anche sulle piste segnalate: per aiutarti, sono poste a delimitazione del percorso delle paline ad alta visibilità.



## PIOGGIA

Raramente, anche in inverno può cadere la pioggia sulle piste di sci, rendendo la neve fradicia e pericolosa. Dopo la pioggia, la naturale diminuzione della temperatura determina la presenza di neve ghiacciata.

# LE 12 REGOLE



## 1 RISPETTO PER GLI ALTRI

*Comportati in modo da non mettere in pericolo o provocare danno agli altri: sei responsabile, non solo del tuo comportamento in pista, ma anche dell'efficienza della tua attrezzatura.*

## 2 VELOCITÀ E COMPORTEMENTO

*Tieni una velocità ed un comportamento adeguati alle tue capacità, nonché alle condizioni generali della pista, della neve, del tempo e del numero di persone presenti sulle piste.*

### 3 SCELTA DELLA DIREZIONE

*Se sei a monte, quindi in posizione dominante, hai la possibilità di scelta del percorso. Segui una direzione che ti consenta di evitare la collisione con chi transita a valle. Chi è davanti ha sempre la precedenza.*

### 4 SORPASSO

*Puoi effettuare il sorpasso tanto a monte che a valle, sulla destra o sulla sinistra, ma sempre a una distanza tale da consentire le evoluzioni ed i movimenti volontari ed involontari di chi è sorpassato.*

### 5 ATTRAVERSAMENTO E INCROCIO

*Quando ti immetti su una pista devi assicurarti, guardando a monte e a valle, di poterlo fare senza pericolo per te e per gli altri. Tieni lo stesso comportamento dopo ogni sosta prima di ripartire. Negli incroci dai la precedenza a chi proviene da destra o secondo le indicazioni della segnaletica.*

### 6 SOSTA

*Evita, se non in caso di assoluta necessità, di fermarti in mezzo alla pista e soprattutto nei passaggi obbligati o poco visibili. In caso di caduta, sgombera velocemente la pista, cercando di portarti sul bordo della stessa.*

### 7 SALITA

*Ricorda che è vietato percorrere a piedi le piste da sci, salvo i casi di urgente necessità. In tale evenienza, chi discende la pista senza sci deve tenersi ai lati della stessa, dando la precedenza ad eventuali mezzi meccanici*

*adibiti al servizio e alla manutenzione delle piste e degli impianti. Anche la salita della pista con gli sci è normalmente vietata. In caso di autorizzazione da parte del gestore dell'area o di urgente necessità essa deve avvenire, con le dovute cautele, sempre ai bordi della pista.*

## **8** SEGNALETICA

*Rispetta la segnaletica e le indicazioni esposte sulle piste da sci.*

## **9** INCIDENTE

*Chiunque deve prestarsi per il soccorso, si tratta di un obbligo morale che impegna ogni singolo individuo.*

## **10** IDENTIFICAZIONE

*Ricorda che, se sei coinvolto in un incidente in pista o se ne sei testimone, sei tenuto a fornire le tue generalità.*

## **11** SPAZIO MINIMO A BORDOPISTA

*Non curvare sul bordo della pista ma lascia sempre uno spazio sufficiente per agevolare chi ti sorpassa.*

## **12** TRAIETTORIE

*Presta una particolare attenzione alle traiettorie delle persone presenti sulla pista, in considerazione dei tipi di attrezzi utilizzati. Snowboard, telemark, carving fun, ecc, obbligano a traiettorie molto diverse tra loro.*

# SCIARE CON I BAMBINI

Anche i più piccoli possono sciare godendo a pieno di una bella esperienza sulla neve.

Non esiste un'età precisa per iniziare a frequentare le piste e, proprio per questo motivo, è opportuno che tu ti rivolga al tuo pediatra di fiducia o ad un altro medico competente, per valutare insieme le possibilità di avvio a questa disciplina.

Quando sei sulle piste di sci, ricordati di vestire adeguatamente i bambini, dotandoli anche di sistemi di protezione passiva come il casco o le protezioni dorsali.

Ricorda che più i bambini sono piccoli e maggiore è il volume rappresentato dalla testa rispetto al resto del corpo. Questo significa che, quanto più un bambino è piccolo, tanto più calore disperde attraverso la testa in ambienti freddi. E' importante evitare possibili condizioni anche di grave ipotermia, attraverso l'impiego di un sottocasco.

QUINDI:

CAPO SEMPRE COPERTO  
E PROTETTO!



**Tieni presente che per i bambini che iniziano a sciare esistono impianti ed aree attrezzate a loro dedicati.**

**E' assolutamente imprudente sciare portando bambini nello zainetto dorsale. Il tuo piccolo passeggero può rischiare l'ipotermia e, in caso di incidente (anche se si è ottimi sciatori gli imprevisti sono sempre in agguato), le conseguenze maggiori sono proprio a carico del bimbo trasportato sulla schiena.**

**Ricorda, infine, che lo sci deve essere un divertimento da affrontare con serenità. Non obbligare i bambini a praticare questa bellissima attività in un momento per loro sbagliato, rischiando così di allontanarli da questo sport!**

**LASCIA AI BAMBINI I LORO TEMPI,  
LE MONTAGNE SONO SEMPRE LI AD ASPETTARLI,  
ANCHE L'ANNO DOPO!**

## PRIMA DI SCIARE

Effettua un'adeguata preparazione fisica, ti aiuterà a ridurre il pericolo di incidenti e potrai così apprezzare maggiormente la tua giornata sulla neve evitando le conseguenze di un'eccessiva stanchezza.

Non ci si improvvisa sciatori e la padronanza di una buona tecnica sciistica costituisce un presupposto fondamentale per sciare in sicurezza. Migliora costantemente le tue capacità tecniche affidandoti, se necessario, agli insegnamenti di un maestro di sci.

Verifica sempre che la tua attrezzatura (sci, snowboard, attacchi, scarponi, bastoncini) sia efficiente. Una corretta regolazione e manutenzione degli attacchi di sicurezza ti permetterà di evitare spiacevoli incidenti ed un'adeguata preparazione degli attrezzi (lamine, soletta, sciolinatura) ti aiuterà ad esprimere al meglio le tue capacità tecniche. Per la manutenzione, l'acquisto o il noleggio dell'attrezzatura affidati sempre a negozi/laboratori specializzati.

Utilizza un abbigliamento tecnico (tuta, guanti, berretto, occhiali) che ti protegga efficacemente dai fenomeni atmosferici e che ti consenta la massima libertà di movimento. Non dimenticare le creme solari.

Ricorda che il casco e i gusci protettivi per la schiena possono, in caso di incidente, proteggere zone particolarmente delicate del corpo quali la testa e la colonna vertebrale. Verifica che siano omologati e non dimenticare che l'uso del casco è obbligatorio per i minori di 14 anni.

Prima di affrontare un'impegnativa giornata di sci fai sempre una colazione sostanziosa che ti permetterà di svolgere un'attività fisica anche intensa senza avvertire troppo la fatica.

Consulta sempre il "bollettino neve per lo sci da discesa" nel sito web [www.regione.vda.it](http://www.regione.vda.it) che riporta per ognuna delle 26 stazioni sciistiche informazioni utili per la programmazione della tua giornata, come l'altezza minima e massima della neve, la sua tipologia e le piste aperte.

**Valuta la possibilità di stipulare un'assicurazione personale: non sempre i soccorsi sono gratuiti. I maggiori gestori di impianti di risalita offrono questo servizio direttamente alle casse dove vengono venduti gli skipass.**

**Ricorda che acquistando lo skipass di un comprensorio sciistico implicitamente accetti di osservarne i regolamenti e le normative.**

**Alla biglietteria puoi richiedere gli orari di chiusura degli impianti e il numero di telefono da chiamare per eventuali interventi di soccorso (spesso riportato anche sul retro dello skipass).**

**Se non conosci il comprensorio richiedi una cartina esplicativa degli impianti e delle piste.**



# SCIANDO

Consulta il tabellone informativo del comprensorio sciistico in cui ti trovi che è aggiornato con la situazione delle piste e della neve.

Mangia in modo da fornire al tuo corpo un sostegno energetico necessario e corretto.

Astieniti dall'assunzione smodata di alcoolici: l'alcool non solo non migliora le tue performance sportive, ma obnubila i riflessi e può essere causa di incidenti in pista.

Fai precedere alla tua prima discesa qualche esercizio di riscaldamento muscolare.

Valuta attentamente le tue capacità e adatta la scelta della pista alla tua preparazione fisica.

Non abbandonare MAI le piste segnalate e aperte.

Ricordati che è assolutamente vietato transitare sulle piste chiuse e su quelle aperte, al di fuori dell'orario previsto.

Non oltrepassare le delimitazioni che segnalano i tracciati riservati a gare e allenamenti.

Tieni presente che le norme di comportamento sulle piste di sci sono regolate da leggi nazionali e da una legge regionale che prevede, in caso di mancata osservanza, delle sanzioni amministrative in denaro.

Ricorda, infine, che sporcare la neve con i rifiuti dimostra poco rispetto per l'ambiente. Riporta i rifiuti a valle e differenzia la raccolta.

Non abbandonare carta, lattine, bottiglie, sacchetti di plastica, batterie scariche e neanche i resti di bastoncini o di altro materiale rotto o danneggiato che, oltre a deturpare l'ambiente, potrebbero provocare incidenti.

Segnala al personale addetto agli impianti o alle piste eventuali corpi estranei che possono rappresentare un pericolo per chi scia.

Non gettare mai mozziconi di sigaretta, oltre ad essere antiestetici, impiegano 20 anni per essere smaltiti e piccoli animali potrebbero trovarli, ingoiarli e soffocare.

## **IN CASO DI EMERGENZA**

**In caso di incidente allerta il soccorso piste chiamando il numero che hai precedentemente richiesto in biglietteria (lo trovi spesso anche sul retro dello skipass) o segnala l'accaduto al personale che si trova all'arrivo o alla partenza dell'impianto più vicino.**

**In alternativa, puoi chiamare direttamente il 118 che si metterà in contatto con il comprensorio sciistico dove ti trovi. Tiene presente che questo ulteriore passaggio telefonico potrebbe allungare i tempi di intervento.**

**Preparati a rispondere alle seguenti domande:**

***Come ti chiami e numero di telefono;***

***Cosa è successo;***

***Su quale pista ti trovi e in quale punto;***

***Quante persone sono coinvolte;***

**Se stai prestando soccorso, segnala l'incidente facendo una X con gli sci piantati nella neve, a 15/20 m direttamente a monte dell'infortunato e attendi l'arrivo dei soccorritori.**

## CONSIGLI MEDICI

I consigli medici utili sono essenzialmente indirizzati a prevenire possibili problemi di salute, piccoli e grandi, che possono rovinare una giornata di svago e divertimento.

Lo sci in pista comporta un'attività fisica che deve essere proporzionata alle tue capacità ed al tuo stato di salute. Se sei in buone condizioni non chiedere al tuo fisico più di quanto non possa dare e, nel caso tu sia affetto da patologie croniche, consulta preventivamente il tuo medico curante per stabilire congiuntamente i livelli di sicurezza entro i quali muoverti.

Non interrompere mai arbitrariamente l'assunzione di terapie in atto e se queste sono incompatibili con lo sci (situazione che si verifica molto raramente!), è meglio rivedere i tuoi progetti sportivi piuttosto che metterti in situazioni a rischio.

In altitudine la quantità di ossigeno presente nell'aria che respiriamo diminuisce al crescere della quota. Non sottovalutare questo fattore che può scatenare delle patologie specifiche (male di montagna) o aggravare quelle preesistenti.

In caso di dubbi rivolgiti preventivamente al tuo medico curante o all'Ambulatorio di Medicina di Montagna dell'Azienda USL della Valle d'Aosta.

Ricorda: prevenire è sempre meglio che curare!

## AMBULATORIO DI MEDICINA DI MONTAGNA

L'Ambulatorio di Medicina di Montagna dell'Azienda USL della Valle d'Aosta è una struttura pubblica, per ora unica in Italia, che ha come obiettivo la tutela della salute di chi vive o frequenta l'ambiente alpino (guide, alpinisti, lavoratori, turisti, residenti in zone di montagna).

E' gestito da un'équipe polispecialistica di medici ospedalieri in stretta collaborazione con il Soccorso Alpino Valdostano.

La struttura opera per svolgere accertamenti preventivi e per monitorare, indirizzare e consigliare chi ha già avuto problemi di salute in montagna.

Per prenotare una visita: rivolgersi agli sportelli del CUP della Valle d'Aosta.

### Per informazioni:

telefono: +39 0165 543319 (martedì e giovedì, 16 - 18)

e-mail: [MedicinaDiMontagna@ausl.vda.it](mailto:MedicinaDiMontagna@ausl.vda.it)

sito web: [www.ausl.vda.it](http://www.ausl.vda.it)

# USO DEGLI IMPIANTI

ANCHE QUANDO  
USI GLI IMPIANTI  
È BENE RICORDARE  
ALCUNE REGOLE DI BUON SENSO  
CHE POSSONO  
RIVELARSI MOLTO UTILI.



Rallenta quando sei in prossimità della partenza di qualsiasi impianto.

Tieni lo skipass lontano dal campo magnetico del telefono cellulare, potrebbe smagnetizzarsi.

Se sei su uno skilift non fare slalom sulla pista di risalita e non sganciarti durante il percorso.

Se sei su una seggiovia e non sei pratico di questo sistema di trasporto, avvisa il personale che ti potrà essere d'aiuto.

# USO DEGLI IMPIANTI

Non cercare di recuperare oggetti caduti in fase di imbarco, ma limitati a segnalare l'accaduto al personale.

Subito dopo la partenza abbassa e blocca sempre correttamente la barra di sicurezza.

Se viaggi da solo posizionati verso il centro della seggiola.

Non tenere lo zaino sulla schiena che, insieme a cinghiette, cordini o simili, potrebbe agganciarsi alla seggiovia.

Non aprire la barra di sicurezza prima di aver superato il cartello che lo richiede.

Se all'arrivo non sei riuscito a scendere, non compiere manovre azzardate come saltare dalla seggiola ma attendi, invece, l'intervento del personale.

Quando ti trovi sulla rampa di discesa presta attenzione ai tuoi vicini, evitando movimenti bruschi che potrebbero essere causa di cadute.

Se rimani bloccato su un impianto a fune non muoverti in modo inconsulto e non tentare di scendere da solo, è pericoloso e vietato.

Ricorda che, ogni tipologia di impianto ha un suo specifico piano di evacuazione che si attiverà in caso di emergenza.



# CARTELLI SEGNALETICI

30 cm  
lato sinistro

80 cm  
lato destro

IN CASO DI SCARSA VISIBILITÀ  
O DI CONDIZIONI METEO AVVERSE  
PRESTA MOLTA ATTENZIONE ALLA LUNGHEZZA DELLA  
**FLUORESCENZA ARANCIONE**  
SITUATA NELLA PARTE ALTA DELLE “PALINE” A BORDO PISTA

## ESEMPI SEGNALI DI OBBLIGO



SEGNALE  
DI PERICOLO  
VALANGHE



ESEMPI  
SEGNALI DI  
SOCCORSO

## ESEMPI SEGNALI DI DIVIETO



# CARTELLI SEGNALETICI

*Presta particolare attenzione ai segnali che indicano i vari gradi di difficoltà delle piste. I dischi, variamente colorati, sono apposti sul bordo e riportano la denominazione o la numerazione della pista.*

## IL COLORE DELLE PISTE SEGNALE LE DIFFICOLTÀ



**BLU** = FACILE



**ROSSO** = MEDIA



**NERO** = DIFFICILE

## ESEMPI SEGNALI DI DIREZIONE



---

## COLORE DELLA SIMBOLOGIA



impianti e piste **aperte al pubblico**



impianti e piste **chiuse al pubblico**

# CARTELLI SEGNALETICI

## ESEMPI SEGNALI DI PERICOLO



colori di pericolo

segnale di pista chiusa



---

## ESEMPI SEGNALI DI INFORMAZIONE

*I segnali di informazione possono essere rettangolari o quadrati a sfondo e stampa variabili a seconda del cartello.*





**PRESIDENZA DELLA REGIONE**  
*DIREZIONE PROTEZIONE CIVILE*

**ASSESSORATO AGRICOLTURA E RISORSE NATURALI**  
*CORPO FORESTALE DELLA VALLE D'AOSTA*



**ASSESSORATO OPERE PUBBLICHE, DIFESA DEL SUOLO  
E EDILIZIA RESIDENZIALE PUBBLICA**  
*CENTRO FUNZIONALE REGIONALE*

**ASSESSORATO TERRITORIO E AMBIENTE**  
*DIPARTIMENTO TERRITORIO E AMBIENTE*



**ASSESSORATO TURISMO, SPORT, COMMERCIO  
E TRASPORTI**  
*DIREZIONE PROMOZIONE E MARKETING*

## Con il contributo di:

**QUESTURA DI AOSTA**  
**POLIZIA DI STATO**



**COMANDO GRUPPO  
CARABINIERI  
DI AOSTA**

**ESERCITO-CENTRO  
ADDESTRAMENTO  
ALPINO DI AOSTA**



**GUARDIA DI FINANZA  
SOCCORSO ALPINO**

**AZIENDA U.S.L.  
VALLE D'AOSTA**



**SOCCORSO ALPINO  
VALDOSTANO**

**FONDAZIONE  
MONTAGNA SICURA**



**ASSOCIAZIONE  
VALDOSTANA  
MAESTRI DI SCI**

**ASSOCIAZIONE  
VALDOSTANA  
IMPIANTI A FUNE**

