PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 7 - numero 1153 di lunedì 03 gennaio 2005

# In sicurezza sulla neve

***Disponibile on line un opuscolo per ridurre il rischio di incidenti negli sport invernali.***

E' tempo di "settimana bianca"; numerosi gli sciatori che affollano le piste; nel frattempo l'entrata in vigore dell'obbligo del casco per i minori di 14 anni non è ancora chiara: l'obbligo è infatti scattato il 1° gennaio 2005, ma l'11 gennaio entrerà in vigore la legge 306/2004 che ne fissa il rinvio dell'applicazione al 31 marzo 2005...

Per ridurre il rischio di incidenti negli sport invernali, in particolare sci e snowboard, l'istituto svizzero di assicurazione Suva ha realizzato un sintetico opuscolo, disponibile on line.

Prima ancora che sulle piste, la prevenzione inizia al momento della preparazione fisica e con il controllo dell'attrezzatura. L'opuscolo, a tal proposito, ricorda che gli attacchi devono essere controllati; nel caso non si fosse esperti è possibile rivolgersi ai negozi specializzati. Le viti degli attacchi dello snowboard possono allentarsi, è quindi bene stringerle di tanto in tanto. Snowboard e sci devono essere sciolinati regolarmente e le lamine devono essere profilate.

La pubblicazione ricorda inoltre l'importanza della preparazione fisica; molti sciatori affrontano le piste dopo un anno di inattività fisica...

Troppi incidenti sono inoltre causati da comportamenti azzardati sulle piste da sci; velocità eccessiva e sopravvalutazione delle proprie capacità, soste in mezzo alla pista sono alcune delle più frequenti cause di infortunio.
Per comprendere i rischi correlati alla velocità e quanto incida la velocità nelle conseguenze di una caduta in pista è possibile fare un paragone con una caduta da un muro: uno scontro in pista a 30 km/h equivale all'impatto dopo una caduta da un'altezza di 3,5 metri; scontrarsi a 50 km/h invece equivale a cadere da un'altezza di 9,8 metri.
La pubblicazione si conclude con un decalogo di carezza per chi scia o pratica snowboard.

L'opuscolo.

---

**www.puntosicuro.it**