PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 7 - numero 1171 di lunedì 31 gennaio 2005

Sciare con prudenza

Alcuni consigli per non trasformare il divertimento in un infortunio: 15.000 all'anno sono infatti gli incidenti che richiedono un intervento presso un Pronto Soccorso sui campi da sci italiani.

Pubblicità

Sarebbero 30.000 gli incidenti annui causati dallo sci in Italia, metà dei quali richiedono almeno un intervento presso un Centro di Pronto Soccorso. E' quanto emerge dalla prima mappa sugli incidenti in montagna realizzata dall'Istituto Superiore di Sanità

I dati sinora raccolti (12.000 incidenti) permettono una prima visione descrittiva del fenomeno infortunistico.
L'80% degli infortunati ha un'età tra i 10 e i 49 anni, con una media intorno ai 32 anni. Il 54% di questi è di sesso maschile. La maggior parte degli infortuni avviene su piste di media difficoltà (55.6%) mentre solo una piccola parte (8%) su piste difficili; in più del 65% dei casi l'incidente avviene in condizioni meteo buone; in più della metà dei casi su piste con neve compatta e non ghiacciata. Soltanto una piccola parte di incidenti, il 6.5%, avviene in condizioni di scarsa visibilità.

La causa principale dell'infortunio è la caduta accidentale in seguito a perdita di controllo: solo nel 10% dei casi il soggetto risulta infortunato in seguito a uno scontro. Il 15.5% degli incidenti ha avuto come conseguenza un trauma alla testa, lesione che si potrebbe rendere meno impegnativa utilizzando il casco.
L'attrezzo utilizzato dagli infortunati è nel 79,6% dei casi lo sci, nel 15.7% lo snowboard.

La pratica dello sci non appare quindi particolarmente pericoloso se condotta con cautela e in buona forma fisica. Ad esempio l'utilizzo del casco sarebbe una buona prassi di prevenzione per tutti gli sciatori, non solo per i minori obbligati per legge.

Altri consigli dell'Istituto Superiore di Sanità riguardano il momento in cui è necessario fermarsi.
Infatti, gli sforzi ai quali si sottopone il fisico, uniti a condizioni atmosferiche che l'alta montagna può rendere disagevoli, "richiedono oltre che un grande senso di responsabilità anche un profondo rispetto per il proprio organismo".
Ignorare i segnali che il fisico manda (stanchezza, dolori muscolari, sensazione di freddo, fame, ecc...) espone a rischi inutili, spesso evitabili con una sosta, un'adeguata protezione, o, se necessario, rinunciando a sciare fino "alla chiusura degli impianti", quando visibilità e condizioni della neve non sono certo le migliori.
"Un'adeguata preparazione fisica prima delle vacanze sulla neve, unitamente ad una ragionevole prudenza sulle piste, sono la migliore ricetta per godersi fino in fondo, e senza problemi, i piaceri che questo splendido sport può dare".

I dati completi della ricerca.
