Zeitschrift: Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 32 (1975)

Heft: 11

Rubrik: Prevenzione di incidenti sugli sci

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Prevenzione di incidenti sugli sci

Principi

Prevenire eventuali incidenti significa evitare cadute. Il primo dovere di un maestro di sci è di garantire l'incolumità degli allievi che gli sono stati affidati. Non si deve mai spingere l'allievo fino al limite delle sue capacità tecniche e delle sue abituali prestazioni. In fase di apprendimento, il fenomeno dell'irrigidimento dovuto alla paura è la principale causa di cadute. In questo caso si deve immediatamente riprendere con esercizi più semplici. Le prescrizioni del servizio delle piste devono essere rigorosamente rispettate.

Si possono evitare incidenti in una classe di sci usando un metodo appropriato:

— controllo del perfetto funzionamento dell'equipaggiamento
— terreno scelto in modo appropriato alle conoscenze dell'allievo
— per i principianti, inizio di tutti gli esercizi sul piano
— neve adatta agli esercizi
— buona preparazione dei pendii d'esercizio
— progressione logica nella difficoltà degli esercizi
— velocità adatta alle possibilità dell'allievo
— presa in considerazione di contingenze particolari quali la cattiva visibilità o il freddo (esercizi di riscaldamento)
— considerare l'affaticamento dell'allievo
— scelta di una linea appropriata per discese con la classe
— classe ben ordinata durante la discesa e alle fermate
— comportamento corretto su piste molto frequentate
— evitare collisioni all'interno della classe e con altre persone
— apprendimento sistematico della tecnica di caduta.

Si aggiunga per i pendii molto ripidi:

— scelta della linea di discesa in funzione di pericoli di caduta, di valanghe e, sui ghiacciai, di crepacci
— evitare passaggi ghiacciati
— passare singolarmente (uno dopo l'altro) luoghi pericolosi
— il maestro di sci deve essere costantemente pronto a fermare un allievo caduto, prima che la sua velocità non sia troppo grande.

È compito del maestro di sci di avvertire i propri allievi delle responsabilità verso loro stessi e verso gli altri; deve inoltre renderli attenti sui pericoli della montagna, dando l'esempio, direttive ed avvertimenti.

Primi soccorsi

Ogni maestro di sci è munito di un certificato di samaritano. Ciò implica per lui il dovere di rimanere sempre aggiornato e di perfezionare le proprie conoscenze. Le piste ufficiali sono poste sotto la sorveglianza dei servizi delle piste delle imprese di risalita. È dunque compito del servizio delle piste assicurare il trasporto dei feriti. I primi soccorsi tuttavia devono essere prestati dai maestri di sci i quali devono avere sempre su di sè una benda sterile e, possibilmente una farmacia tascabile. Le indicazioni che seguono vogliono semplicemente richiamare il comportamento da tenersi in caso di normale incidente di sci.

Misure da prendere sul luogo dell'incidente

Marcare immediatamente il luogo dell'incidente conficcando gli sci incrociati nella neve; in caso di necessità organizzare segnalazioni e indicare la deviazione servendosi degli altri allievi della classe.

Quando l'infortunato non ha perso conoscenza:

— chiedergli il luogo e la natura del dolore
— chiedergli il suo parere sull'entità della ferita
— staccare gli attacchi ed aiutare il ferito a trovare la posizione migliore
— determinare se soffre di ferite alla schiena o all'addome
— allarmare il servizio di soccorso segnalando il luogo dell'incidente e la presunta entità delle ferite:
  a) per mezzo di sciatori di passaggio
  b) per mezzo di allievi della classe capaci di eseguire un tale compito
  c) per mezzo del maestro stesso unicamente dopo aver preso cura del ferito e dato precise direttive alla classe
— se non si sono riscontrate ferite alla schiena o all'addome, adagiare il ferito in una posizione orizzontale precedentemente ben preparata o in una posizione a lui conveniente, muovendo con precauzione l'arto ferito (se si trattasse d'una frattura alla gamba, dev'essere mossa normalmente sollevandola sotto il tallone)
— se si presume una ferita alla schiena o all'addome non spostare il corpo se non leggermente per permettergli di rimanere in una posizione in cui il dolore sia attenuato, sollevandolo con precauzione per gli abiti e con il maggior numero di gente possibile:
  — dare al ferito indumenti caldi
  — se possibile, dargli un calmante
  — fasciare le ferite aperte con garza sterile
  — prendere cura del ferito fino all'arrivo della colonna di soccorso.

Se l'infortunato ha perso conoscenza:

— controllare immediatamente le vie respiratorie
— adagiare immediatamente e con cura il ferito sul ventre, la testa di fianco. Liberargli la bocca per permettergli la fuoriuscita di vomito o di sangue
— controllare il polso e la respirazione
— in caso di necessità, respirazione bocca-naso
— riscaldare l'infortunato
— allarmare la squadra di soccorso e chiedere un medico
— sorvegliare da vicino l'infortunato e particolarmente le sue funzioni respiratorie, fino all'arrivo della colonna di soccorso.

In caso di perdita di sangue:

— in caso di perdita di sangue venoso (il sangue esce regolarmente) mantenere alto l'arto del ferito dopo aver adagiato il corpo in posizione orizzontale; compresse di garza sulla ferita o, in caso grave, otturazione della ferita con bendaggi fortemente compressi

— in caso di perdita di sangue arterioso (il sangue esce a fiotti) mantenere l'arto ferito dopo aver adagiato il corpo in posizione orizzontale; pressione digitale a monte della ferita, fissare un tampone nella ferita, mettere un laccio emostatico a monte della ferita, riscaldare il ferito.

Trattamento per persone colpite da freddo o da congelamento

Riscaldare il corpo:

— in un locale riscaldato
— con bevande calde
— con indumenti caldi
— avvolgendolo in coperte.

Se non si ha a disposizione un locale riscaldato

— «calore biologico»: due persone si stringono attorno alla persona colpita dal freddo.

Membra gelate

— rimanere in movimento
— fregare leggermente con un panno (calze, guanti): evitare di ferire la pelle resa molto sensibile dal gelo
— riscaldare il corpo
— bagnare in acqua tiepida
— portare gradualmente il bagno a 50°
— muovere tutte le parti del corpo
— alcool permesso (effetto di dilatazione dei vasi sanguigni) a condizione che non si debba più in seguito rimanere esposti al freddo.

Gli incidenti durante escursioni esigono delle capacità particolari. Un maestro di sci che organizza un'escursione sotto la propria responsabilità deve essere orientato su tutte le misure da prendere e disporre di un equipaggiamento speciale per i primi soccorsi, il trasporto di feriti e il soccorso in caso di valanga. Di regola, l'organizzazione di escursioni con allievi è compito di una guida.

Norme di comportamento per gli sciatori

Chi va con gli sci, lo fa a suo rischio e pericolo. I pericoli dello sport sciistico non possono essergli evitati interamente dal fatto che le piste sono ben preparate. È importante che prima dell'inverno lo sciatore si prepari fisicamente allenandosi bene. La massima attenzione deve essere rivolta, durante l'inverno, anche all'equipaggiamento adatto e alla sua manutenzione.

Si raccomanda, oltre all'uso di abiti caldi e antisdrucciolevoli, l'applicazione agli sci di attacchi di sicurezza muniti del marchio «BfU» di qualità. Lo sciatore è personalmente responsabile della esatta regolazione degli attacchi.

I. Regole generali

1. Lo sciatore deve far uso degli sci secondo le sue capacità e secondo le condizioni del suolo, della visibilità e della neve. In particolare, deve padroneggiare da sè tutte le difficoltà che risultano dallo stato del suolo (ondulazioni, gobbe, avvallamenti ecc.), dalla sua copertura (alberi, costruzioni, siepi, rocce sporgenti ecc.), dalle condizioni del tempo e della neve (nebbia, temperatura, vento, pericolo di valanghe, solchi, punti ghiacciati ecc.).
2. Lo sciatore deve rispettare gli avvisi dei servizi delle piste e di salvataggio e le regole della FIS riportate al punto V.

II. Classificazione delle discese

1. Viene fatta una differenza tra piste e discese.
2. Le piste sono demarcate e controllate. Di regola esse sono preparate.
3. Le discese possono essere demarcate e controllate. Si presuppone che esse saranno percorse soltanto da sciatori provetti. Sulle discese, lo sciatore è il solo responsabile del suo comportamento.

III. Demarcazione e segnalazione

1. Le demarcazioni, i segnali di indicazione e di pericolo ed i cartelli di avvertimento e di sbarramento devono essere rispettati. Lo stesso vale per tutti gli sbarramenti.
2. La demarcazione della pista è, di regola, numerata o munita del nome della pista. La numerazione va dal basso verso l'alto e serve all'orientamento.

IV. Grado di difficoltà

1. Di regola le piste vengono così suddivise, secondo il loro grado assoluto di difficoltà:

   blu = pista facile
   rosso = pista di media difficoltà
   nero = pista difficile.

   La suddivisione in base al grado di difficoltà è fatta presumendo condizioni normali. Lo sciatore deve tenere presente che le condizioni sfavorevoli del tempo e della neve aumentano il grado di difficoltà. Le piste non classificate secondo il grado di difficoltà sono demarcate, di regola, con paletti di colore arancione luminescente.

2. Le discese sono demarcate con colore giallo. In molti punti esse sono suddivise anche secondo i seguenti gradi di difficoltà:

   blu/giallo = discesa facile
   rosso/giallo = discesa di media difficoltà
   nero/giallo = discesa difficile.

3. La suddivisione delle piste e delle discese secondo il grado di difficoltà ha lo scopo di facilitare allo sciatore la scelta del percorso in relazione alle sue capacità.