

# Sci e snowboard con i bambini: Aspetti legati alla sicurezza

**Il monitore è un esempio e deve sempre essere consapevole della responsabilità che assume nei confronti dei bambini, dei genitori, della società o della scuola.**

Una lezione ben pianificata che tiene in considerazione le premesse e i bisogni dei bambini nonché i principi essenziali della metodologia soddisfa appieno le esigenze più importanti in ambito di sicurezza.

Il monitore, oltre a conoscere le regole comportamentali e le direttive per sciatori e snowboarder (regole FIS e SKUS) e le istruzioni di G+S relative agli utenti delle piste nelle zone aperte, deve imparare anche le misure comportamentali da adottare in caso di incidenti. La documentazione didattica specifica di G+S, SKUS, upi o SUVA funge da base.



Di seguito presentiamo gli aspetti legati alla sicurezza da osservare durante le lezioni con dei bambini fra i 5 e i 10 anni:

## Equipaggiamento

- I bambini devono indossare abiti, casco e protezione solare adatti per ogni tipo di condizione meteo (freddo, vento, sole, nevicata).

## Sugli impianti di risalita (seggiovia e sciovia)

- Su **una seggiovia** l'accompagnatore siede al centro del gruppo. C'è il rischio che i bambini piccoli scivolino sotto la barra di sicurezza. Accanto ai bambini di altezza inferiore ai 125 cm deve sempre sedere un adulto. Prima di prendere per la prima volta la seggiovia, tutti i bambini devono sapere esattamente cosa devono fare al momento di salire e scendere.
- Prima di salire per la prima volta su **una sciovia**, eseguire un esercizio di allungamento con i bambini e poi organizzare la partenza e l'arrivo. Informare i bambini che devono aspettare ai bordi della pista se cadono dallo skilift.
- Il monitore sale per ultimo per avere sotto controllo tutto il gruppo.

## Sulle piste (organizzazione generale)

- Le piste corte e con buon visibilità sono ideali per impartire delle lezioni ai bambini fra i 5 e i 10 anni. Dei piccoli esercizi di «traino» possono ad esempio essere eseguiti a valle o nelle vicinanze del ristorante (pause, toilette, ecc.). In questo modo si aumentano sia la sicurezza sia l'efficacia della lezione (durata effettiva delle discese). Quando si affrontano piste più lunghe con diramazioni, incroci, traversate di sciovie o altro ancora è importante prevedere dei luoghi precisi per delle fermate intermedie. Ripercorrere più volte le stesse piste fermandosi ogni volta nei medesimi luoghi rende la lezione ancor più efficace e sicura. Il maestro deve saper «leggere» la zona percorsa per riuscire sempre a condurre il gruppo nei luoghi più sicuri.

- Sulle piste occorre fermarsi solo in zone ben visibili. I bambini devono sapere che è vietato frenare vicino agli altri (pericolo di collisioni). Ognuno conosce il monitore e porta con sé un foglio informativo.
- Valutare il ritmo: i bambini non sanno valutare bene il loro ritmo e la loro velocità e nemmeno quella degli altri. E questo aumenta considerevolmente il rischio di collisioni. Il monitore deve sempre essere previdente!
- Individuare i pericoli: i bambini non sono consapevoli dei pericoli quando attraversano una sciovia, un incrocio, ecc. Il monitore dà il buon esempio e rende attento il gruppo a questi rischi spiegandoli con un linguaggio adatto ai bambini.
- Dimenticarsi degli altri: quando i bambini svolgono un esercizio o sono impegnati in una gara si dimenticano degli altri. Il monitore deve sapere con esattezza chi fa cosa per evitare qualsiasi rischio di collisione.
- Introdurre delle brevi pause per degli spuntini (bevande e snack). Nella sua riserva di il monitore dovrebbe avere delle barrette energetiche, zucchero d'uva, bibite, ecc.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**