

Campi invernali – Organizzazione: Materiale, abbonamenti ed altro

Quali vestiti? Che attrezzatura per sport sulla neve? Quali mezzi di protezione? Ci vuole materiale aggiuntivo? Gli insegnanti sono invitati a richiamare l'attenzione degli alunni sul materiale richiesto davanti al campo. Una panoramica.



Abbigliamento da sci

- L'abbigliamento deve essere adeguato e poter essere adattato sul momento alle temperature. Per gli sport sulla neve, si consiglia quindi di vestirsi a cipolla, ossia a strati. Solitamente si indossa uno strato normale, uno strato caldo e uno strato isolante.
- Lo strato più vicino al corpo può essere costituito da biancheria intima termica traspirante. I pullover in pile sono ideali per il secondo strato, quello caldo.
- Il cotone non è adatto né al primo né al secondo strato, poiché questo materiale assorbe e immagazzina l'umidità.
- L'ultimo strato, quello isolante, deve proteggere da vento, pioggia e neve. Anche se lo strato esterno deve resistere all'acqua, si consiglia di scegliere un materiale traspirante.
- Può essere un vantaggio se le giacche e i pantaloni da sci sono provvisti di prese d'aria con cerniera. È molto importante avere cura e impregnare lo strato isolante.

Occhiali da sole

- Indossare occhiali da sole o maschere da sci è importantissimo per gli sport sulla neve. I raggi UV, particolarmente pericolosi per gli occhi, sono doppiamente potenti a causa del riverbero sulla neve. L'intensità delle radiazioni UV aumenta fortemente.
- Per gli sport sulla neve, sono adatti gli occhiali da sole con lenti grandi che coprono interamente l'occhio o le maschere che si adattano al casco.

Equipaggiamento di protezione

- L'equipaggiamento di protezione evita o limita i danni in caso di caduta.
- Un equipaggiamento di questo genere deve poter essere indossato con l'abbigliamento da sci normale e non deve limitare i movimenti.
- L'equipaggiamento di protezione è costituito da casco, parapolsi e paraschiena. Quest'ultimo è consigliato in caso di discese fuori pista o negli snowpark (ostacoli, tubi e salti), dove la probabilità di un rischio di una caduta sulla schiena da una certa altezza risulta più elevata rispetto alle normali discese in pista.

L'upi raccomanda di badare alle seguenti caratteristiche:

Per il casco

- Deve essere omologato EN 1077.
- Il casco deve calzare bene ed essere comodo, anche quando si indossano gli occhiali da sole o la maschera da neve.
- Il casco non deve dondolare quando si scuote la testa, nemmeno quando il cinturino sul mento è aperto.
- Dopo una caduta violenta, il casco deve essere sostituito, anche se non è visibile alcun danno esterno.
- Sostituire il casco dopo 5 anni anche se non risulta danneggiato.

Per i parapolsi per lo snowboard

- I parapolsi servono a evitare lesioni o diminuirne la gravità.
- Attualmente non esiste alcuna norma europea che garantisce la qualità della protezione.
- I parapolsi devono proteggere il polso dall'iperestensione grazie all'elemento stabilizzatore e ammortizzare l'impatto.
- L'elemento stabilizzatore non deve avere bordi taglienti.

Per il paraschiena

- I meccanismi degli infortuni che causano lesioni al bacino, alla schiena e al midollo spinale sono stati poco studiati finora. Perciò non possiamo fornire consigli dimostrati scientificamente.
- I paraschiena della taglia giusta, in funzione del materiale e della struttura, possono attenuare i colpi diretti e impedire che oggetti taglienti penetrino nella schiena.
- Un paraschiena ha tuttavia un effetto limitato o nullo in caso di shock assiali sul coccige o la testa, in caso di shock sulle vertebre cervicali (colpo di frusta) e in caso di violente rotazioni del tronco. Le conseguenze di questi movimenti violenti possono provocare la rottura delle vertebre o danni irreversibili al midollo spinale.
- Un paraschiena offre comunque una protezione supplementare in caso di discese fuori pista o negli snowpark (ostacoli, tubi e salti), quindi la probabilità di un rischio di una caduta sulla schiena da una certa altezza risulti più elevata rispetto alle normali discese in pista.

Aiuto da GoSnow.ch

Chi si reca in montagna con un gruppo di bambini felici è responsabile e deve pensare a mille cose. Ecco perché qui troverete molti consigli, link e suggerimenti importanti, utili e che fanno risparmiare tempo, in modo che il piacere venga sempre prima di tutto.

- [Leggi i consigli](#) (in tedesco)

Abbonamenti

- Inclusi nel [pacchetto di GoSnow.ch](#) (in tedesco) oppure chiedere agli enti turistici cantonali o locali.

Sci e snowboard

Il materiale utilizzato è un fattore importante per una discesa in sicurezza sulle piste. Occorre prestare particolare attenzione ai seguenti aspetti per quanto concerne lo sci e lo snowboard.

Sci

- Gli sci devono essere adattati allo sciatore: tipo, profilo, lunghezza.
- Le lamine devono essere affilate (lamine arrugginite o smussate possono ridurre la tenuta sulle piste dure).
- Gli attacchi devono essere regolati in modo corretto e devono essere validati dall'upi (altezza, peso, tipo di sciatore).
- Controllo degli scarponi, soles e ganci.

Snowboard

- Lo snowboard deve essere adattato a chi lo usa: tipo, profilo, lunghezza.
- Le lamine devono essere affilate (lamine arrugginite o smussate possono ridurre la tenuta sulle piste dure).
- Montare gli attacchi in modo corretto: La distanza tra i due piedi, chiamata anche stance, deve corrispondere grosso modo alla lunghezza dal tallone alla parte superiore del ginocchio.
- Una distanza maggiore semplifica la stabilità laterale.
- Collocare l'attacco al centro della tavola, le dita dei piedi e il tallone non devono superare il bordo.
- Gli attacchi devono essere posizionati con un angolo di 24° al minimo.
- L'angolazione duck-stance permette di surfare nei due sensi e aiuta i principianti a trovare la posizione ideale

Noleggio di materiale

- Intersport Suisse e i negozi Intersport nelle varie destinazioni sostengono le scuole con prezzi speciali per il noleggio di equipaggiamento per le giornate o i campi sportivi sulla neve.
- Presso Gioventù+Sport si può prendere in prestito gratuitamente del materiale se il campo è stato annunciato a G+S.

Fonte: [Iniziativa sport sulla neve Svizzera – Go Snow](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO