

# Sport freestyle – Freeski: Pista – Sicurezza

**Dopo un allenamento estivo in palestra e una buona preparazione fisica, è tempo di provare le figure apprese sulla neve. Da non dimenticare: casco, protezione per la schiena e guanti.**

In un park ci sono delle regole indicate sui dei cartelli segnaletici collocati in posti ben visibili. Gli allievi devono conoscere. Prima di lanciarsi sulle piste inoltre è importante effettuare un buon riscaldamento.

Per provare dei trick sulla neve occorrono determinate condizioni:

- Preferibilmente scegliere delle piste libere con pochi sciatori o snowboarder.
- È buona regola inoltre provare i trick a bordo pista per evitare il rischio di incidenti e di collisioni.

## Sempre accompagnati!

Prima di eseguire un salto su una pista o in un park, si consiglia che un compagno verifichi che la zona di atterraggio sia libera da ostacoli. Una volta controllato può dare l'ok e colui che si trova in alto può lanciarsi sulla pista. Se invece la via non è libera occorre aspettare. Inoltre, se si è in coppia, il compagno può aiutare in caso di caduta.

---

Fonte: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**