

Sci escursionismo: Norme di sicurezza

La sicurezza durante lo sci escursionismo dipende dalle condizioni, dal terreno e dalle persone coinvolte. Spetta al monitore combinare abilmente questi tre fattori e comunicare chiaramente il quadro di sicurezza. Se si rispettano questi principi, anche le persone inesperte possono praticare lo sci escursionismo senza problemi sotto la guida di un esperto.



Che si tratti di sci o di sci escursionismo, il rischio di valanga è sempre in agguato. Motivo per cui, per questo tipo di attività sportiva stimare accuratamente i pericoli è doveroso. Sulle piste e sugli itinerari messi in sicurezza, questo compito viene assunto dai gestori della stazione sciistica che si premurano, se necessario, di chiudere piste o percorsi.

Fuoripista, spetta invece allo sciatore stimare il pericolo di un'eventuale slavina. Una cosa è certa: al di fuori degli itinerari demarcati è possibile sciare solo se forti di un'apposita formazione nonché esperienza nel valutare il rischio di valanga o se ci si aggrega a un gruppo accompagnato da una guida esperta.

Su un potenziale terreno valanghivo, la seguente attrezzatura di sicurezza è d'obbligo: localizzatore ARTVA, pala e sonda. Tutti i partecipanti devono saper utilizzare questi strumenti per evitare di perdere tempo prezioso nei casi più gravi.

Im potenziellen Lawinengelände gilt folgende Sicherheitsausrüstung als Standard: Lawinen-Verschütteten-

Suchgerät (LVS), Lawinenschaufel und -Sonde. Damit im Ernstfall keine wertvolle Zeit verloren geht und die Kameradenrettung funktioniert, müssen alle Beteiligten die Anwendung dieser Sicherheitsausrüstung beherrschen.

Area controllata

	Padronanza dell'attrezzatura di sicurezza	Formazione / prevenzione valanghe
Discesa su pista	Facoltativa	Facoltativa
Salita su pista	Facoltativa	Facoltativa
Salita su itinerario sicuro	Raccomandata	Facoltativa

Area non controllata

	Padronanza dell'attrezzatura di sicurezza	Formazione / prevenzione valanghe
Salita su itinerario demarcato	Necessaria per tutti	Necessaria per i monitori
Discesa a bordo pista	Necessaria per tutti	Necessaria per i monitori
Discesa fuoripista	Necessaria per tutti	Necessaria per i monitori
Salita fuoripista	Necessaria per tutti	Necessaria per i monitori

Corsi di formazione G+S

G+S propone interessanti corsi di formazione per monitori nelle discipline [Sci escursionismo](#) e [Sci/Snowboard](#). Le attività, i corsi e i campi G+S con bambini e ragazzi sono direttamente sovvenzionati da G+S e contemplano anche la possibilità di noleggio del materiale.

Sci e snowboard

I corsi di formazione G+S per lo sci e lo snowboard non includono alcuna formazione sulle valanghe. Pertanto i monitori di queste discipline possono condurre i gruppi fuoripista solo con pendenze moderate inferiori a 30° in prossimità delle piste, previo accordo con il servizio locale di manutenzione delle piste e di salvataggio.

Sci escursionismo

Formazione di base: corso monitori G+S per sci escursionismo, durata 6 giorni

- Target: sci alpinisti attivi con almeno due anni di esperienza nello sci escursionismo privato
- Possibilità di lavorare come assistenti nelle attività di sci escursionismo G+S per bambini e ragazzi

Formazione continua 1: corso di perfezionamento per capocorso G+S 1 per sci escursionismo, durata 6 giorni

- Target: monitori G+S di sci escursionismo attivi
- Possibilità di lavorare come monitori responsabili nelle attività di sci escursionismo G+S, al di fuori di creste e ghiacciai

Formazione continua 2: corso di perfezionamento per capocorso G+S 2 per sci escursionismo, durata 6 giorni

- Target: capicorso G+S 1 di sci escursionismo
- Possibilità di lavorare come monitori responsabili nelle attività di sci escursionismo G+S in alta montagna

Possibilità di formazione continua nello sport di élite per atleti SkiMo attivi quale base per l'attività di allenatori.

Rispetto dei pericoli e della natura

Se le attività di sci escursionismo si svolgono in pista, si sale sempre in fila indiana a bordo pista, soprattutto nei punti ciechi. Questo consente di evitare collisioni con gli altri sciatori. Sciare al di fuori degli orari di apertura degli impianti è molto pericoloso a causa del distacco artificiale delle valanghe e della presenza di cavi d'acciaio non visibili per la preparazione delle piste.

Nell'ambito di tutte le attività di sci escursionismo occorre considerare altre fonti di pericolo, quali il rischio di caduta e di collisione con pietre e rocce non visibili (coperte) o alberi.

- Fuoripista è inoltre importante avere dimestichezza con i sistemi di orientamento usuali quali cartine, bussola e altimetro per evitare di perdersi.
- Occorre proteggersi dai raggi solari con occhiali da sci/da sole di buona qualità e con una buona aderenza e con crema solare e balsamo per le labbra;
- Dal freddo ci si protegge invece con un abbigliamento idoneo indossato [a cipolla](#).
- A seconda delle condizioni meteo e del terreno, occorre adeguare il tipo, la durata e il luogo dell'attività.

Sci e sci escursionismo sono attività che si svolgono all'aperto in mezzo alla natura. Una natura che condividiamo con numerose specie animali e vegetali, particolarmente sensibili nella rigida stagione invernale. Motivo per cui le regole di base della campagna «[Quattro regole per più natura](#)» vanno sempre rispettate:

- Rispettare le zone di tranquillità e i siti di protezione della fauna selvatica.
- Nel bosco utilizzare solo i sentieri e i percorsi segnalati.
- Evitare i margini boschivi e le superfici non innevate.
- Tenere i cani al guinzaglio, specialmente nel bosco.

Maggiori informazioni

- [Promemoria – Prevenzione degli infortuni nello sci-escursionismo](#) (pdf)
- [Abbigliamento](#)
- [In armonia con la natura](#)
- [Sci escursionismo in pista](#) (solo in tedesco e in francese)
- [Envirotool CAS per la formazione ambientale \(solo in tedesco e in francese\)](#)

Fonte: Christian Haug, responsabile della formazione G+S Alpinismo e Sci escursionismo presso il Club Alpino Svizzero CAS e guida di montagna, Malik Fatnassi, responsabile sport di prestazione sci alpinismo presso il Club Alpino Svizzera CAS ed esperto G+S Sci escursionismo



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO