## Sci escursionismo e racchette da neve: Strumento di pianificazione online

In inverno, sono numerosi gli sportivi che apprezzano i vasti spazi incontaminati e che partono per fare un'escursione con le racchette da neve o con gli sci. In Svizzera, ogni anno 2 ciaspolatori e 18 sciescursionisti perdono la vita, per la maggior parte a causa di una valanga.



Foto: opuscolo «Sci escursionismo» dell'upi

In Svizzera, numerose persone decidono di trascorrere in montagna una giornata o un fine settimana per potersi godere i paesaggi innevati. Se la maggior parte di loro sceglie di sciare sulle piste delle stazioni sciistiche, sempre più appassionati delle ciaspolate o dello sciescursionismo vogliono solcare la neve immacolata dei paesaggi spettacolari.

Attraversare un paesaggio incontaminato comporta però dei rischi. Secondo la statistica dell'upi – Ufficio prevenzione infortuni – in Svizzera ogni anno 2 ciaspolatori e 18 sciescursionisti perdono la vita. La maggior parte di loro è vittima di una valanga. In effetti è difficile valutare correttamente il rischio di valanghe perché questo dipende sia dalle attuali condizioni meteo e della neve sia del comportamento del singolo.

Questi tre fascicoli forniscono consigli utilissimi per praticare sport al di fuori delle piste segnalate in tutta sicurezza: opuscolo <u>«Sci escursionismo»</u> (pdf), opuscolo <u>«Fuoripista»</u> (pdf); opuscolo <u>«Racchette da neve»</u> (pdf).

## La scelta dell'itinerario è fondamentale

Sia con le racchette da neve sia per lo sciescursionismo la scelta dell'itinerario è fondamentale. Questo infatti deve essere scelto in base alle condizioni fisiche attuali della persona e prevedere un margine di tempo sufficiente.

Per ridurre il rischio di valanghe si può ricorrere a diverse misure. Per le ciaspolate si consiglia vivamente di scegliere un itinerario segnalato e aperto, reso sicuro dal pericolo di valanghe dai gestori.

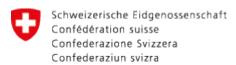
## Pianificazione online

Gli appassionati dello sciescursionismo possono consultare il sito <a href="www.skitourenguru.ch">www.skitourenguru.ch</a> per pianificare la loro escursione. La piattaforma propone sopratutto itinerari con un rischio di valanghe basso, servendosi di informazioni del bollettino valanghe dell'Istituto per lo studio della neve e delle valanghe (SLF) aggiornate quotidianamente. Dei criteri quali il dislivello o la difficoltà permettono di scegliere l'itinerario in base alla propria esperienza.

In caso di attività fuori delle piste segnalate e assicurate, l'upi raccomanda di attenersi ai seguenti punti:

- informati sul pericolo valanghe, le condizioni della neve e la meteo;
- frequenta un corso sulle valanghe e/o unisciti a una persona ben istruita in materia di valanghe;
- porta con te l'equipaggiamento d'emergenza (detettore per le vittime di valanghe, pala, sonda e cellulare carico) ed esercitati in intervalli regolari a usarlo correttamente.

## Fonte: upi - Ufficio prevenzione infortuni - Sport invernali



Ufficio federale dello sport UFSPO