

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 [«Sci escursionismo»](#) (pdf), opuscolo [«Fuoripista»](#) (pdf); opuscolo [«Racchette da neve»](#) (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 www.skitouren guru.ch per pianificare la loro escursione. La piattaforma propone soprattutto 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](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO