

8 gennaio 2016 12:13

Sciare. Consigli

di [Primo Mastrantoni](#)



Tempo di neve tempo di sci che, secondo le indagini dell'Istituto superiore di sanita', e' uno degli sport piu' sicuri. Infatti, per uno sciatore medio la possibilita' di un incidente di una certa gravita' si puo' verificare ogni 680 giornate di sport e con una "settimana bianca" all'anno si puo' sciare tranquillamente tutta la vita. Comunque le norme per la sicurezza esistono (1). Ne riassumiamo alcune:

1. dare la precedenza a chi viene da destra;
2. non fermarsi al centro della pista, in curva o nei dossi;
3. obbligo di casco per i minori di 14 anni (2);
4. adeguamento della velocita' alle proprie capacita' e condizioni ambientali.

Si possono stipulare polizze con una assicurazione anche per una sola giornata o per piu' giorni acquistando contestualmente lo skipass (leggere sempre le condizioni!). Per l'acquisto dell'attrezzatura occorre preventivare una spesa complessiva di circa 300 euro (sci' attacchi, racchette e scarponi), ovviamente si puo' spendere di piu' fino a 1000 euro in relazione alle prestazioni che si richiede all'equipaggiamento. Da ricordare che non e' pensabile passare dalla poltrona dell'ufficio alle 8 ore di sci sulla pista: il rischio di incidenti anche lievi e' in agguato in particolare nelle ore pomeridiane quando i muscoli sono stanchi e rispondono poco alle sollecitazioni.

(1) Legge 363/03 e Decalogo dello sciatore

(2) A norma UNI EN 1077:98