

I tre punti di partenza? buona educazione, buona preparazione fisica personale, e coscienza dei propri limiti.

di Franco Sandri

I consigli degli esperti

## Sugli sci in sicurezza

“Sciare deve essere ed è un grande piacere!” – dice Luciano Maturi, presidente del Collegio Maestri di Sci del Trentino – “Ma ci vuole preparazione e sulle piste va usata la testa”. Allude agli incidenti che si registrano in ogni stagione invernale, e precisa: “Le piste da sci non sono luoghi di pericolo. Gli sci – come la bicicletta, il nuoto e il mare, la roccia, il paracadutismo, la vela, i viaggi all'estero, – sono occasione di divertimento, se si osservano facili regole, derivanti tutte dal buon senso e da una corretta informazione”.

“Simon”, il Sistema nazionale di Vigilanza e di Monitoraggio degli incidenti in Monta-



gna dell'Istituto Superiore della Sanità, ci dice che ogni stagione sciistica registra, a livello nazionale, circa 30.000 incidenti, che rapportati ai 2.350.000 sciatori costituiscono un 1,3%. All'origine della stragrande maggioranza degli incidenti – condividono maestri di sci, impiantisti, preparatori atletici, medici, appassionati della neve – c'è la mancanza di buon senso di chi scia. Dunque la prevenzione

degli incidenti è possibile con una buona educazione, una buona preparazione fisica personale, e la coscienza dei propri limiti.

Sull'argomento raccogliamo i pareri di un esperto negli infortuni sulla neve e nel pronto soccorso sulle piste: il dott. Giorgio Benigni, specialista in ortopedia e traumatologia, dirigente medico all'ospedale S.Chiera di Trento, con alta specializzazione in chirurgia del ginocchio, medico di pista al Comprensorio sciistico della Paganella: “Negli ultimi anni la traumatologia da sci ha modificato in parte la tipologia delle lesioni per problemi inerenti ai materiali, allo stato delle piste da sci e alla affluenza delle stesse. La sciancratura dello sci facilita sicuramente la conduzione dello sci nel raggio di curva, ma per lo stesso motivo obbliga lo sciatore ad una buona centralità, facilitando le torsioni del ginocchio quando si perde l'equilibrio o si cerca di recuperare da una possibile caduta. Anche l'inclinazione anteriore dello scarpone e l'aumento di altezza del gambaleto proteggono la gamba diminuendone il rischio di frattura, ma scaricano energie sul ginocchio, che perciò risulta particolarmente suscettibile di traumi o di sovraccarichi. C'è poi l'elasticità dello sci molto tecnico, che appare più “nervoso”, qualora si atterri da un salto su terreno ripido appoggiando la coda dello sci al suolo: esso trasmette una forza a colpo di frusta al ginocchio, provocando una trazione ai legamenti anche senza caduta dagli sci; l'atterraggio dopo un salto su terreno pianeggiante predispone alla schienata all'indietro, e nel gesto di recuperare la posizione eretta si esercita una trazione al ginocchio che, favorita anche dall'inclinazione anteriore dello scarpone, predispone ad un danno legamentoso del ginocchio.

“Come in tutte le altre attività sportive – aggiunge Benigni – così anche nello sci è insito un certo rischio di trauma, che può avere accentuazioni in rapporto ad un non corretto approccio verso lo sci. L'uso di materiali tecnici compatibili con il grado di preparazione, e di capacità sciatoria, rimangono i capisaldi indiscussi per un buon approccio agli sport di montagna. Un buon allenamento di base finalizzato al potenziamento ed alla reattività muscolare è indispensabile per diminuire il rischio di incidenti. La consapevolezza dei propri limiti, l'alimentazione corretta senza bevande alcoliche e il riposo quando le energie sono ridotte al lumicino, sono indispensabili per praticare sport nel rispetto della propria integrità fisica”.

Il grande Rolly Marchi – trentino cittadino del mondo - veleggia in ottima forma verso i 90 anni ed è tuttora una delle voci più autorevoli nel campo dello sci; dice: “Ogni attività umana ha il suo aspetto negativo e suoi elementi di fatalità: lo sci non è più pericoloso di altri sport e non è oggi più pericoloso di quanto non lo fosse 50 anni fa. Alla base deve star sempre la voglia di divertirsi, con prudenza, nel rispetto di sé e degli altri, affinché lo sci resti sempre una gran festa, certamente tra le attività più sane e divertenti”.

## Dieci regole in pista

Le 10 regole riconosciute a livello internazionale

- 1. Rispetto degli altri.** Lo sciatore deve comportarsi in modo da non mettere mai in pericolo l'incolumità degli altri.
- 2. Padronanza della velocità e comportamento.** Lo sciatore deve tenere una velocità e un comportamento adeguati alle proprie capacità e alle condizioni della pista, della neve, del tempo e del traffico sulle piste.
- 3. Scelta della direzione.** Lo sciatore a monte, in posizione dominante, ha possibilità di scelta del percorso, è quindi obbligato a tenere una direzione che eviti il pericolo di collisione con lo sciatore a valle. Lo sciatore che è davanti ha sempre la precedenza.
- 4. Sorpasso in pista** può essere effettuato sia a monte sia a valle, a destra o a sinistra, ma sempre a distanza tale da

consentire i movimenti volontari e involontari dello sciatore sorpassato.

- 5. Attraversamenti e incroci.** Chi si immette o attraversa una pista o un terreno di esercitazione deve assicurarsi di poterlo fare senza pericolo per sé e per gli altri.

- 6. Sosta sulla pista.** Lo sciatore deve evitare di fermarsi in mezzo alla pista, nei passaggi obbligati o dove manca buona e ampia visibilità. In caso di caduta deve sgomberare velocemente la pista, cercando di raggiungere il bordo nel più breve tempo possibile.

- 7. Salita e discesa lungo una pista di sci.** Chi risale una pista deve procedere lungo i bordi della stessa; lo stesso scendendo o salendo a piedi.

- 8. Rispetto della segnaletica sulle piste.** Lo sciatore è tenuto al massimo rispetto della segnaletica sulle piste da sci.

- 9. Assistenza.** In caso di incidente chiunque deve prestarsi al soccorso.

- 10. Identificazione.** Lo sciatore coinvolto in un incidente in pista o che ne sia stato testimone, è tenuto a fornire le proprie generalità.