**Sci alpino e snowboard**

**Norme di comportamento per gli sciatori e snowboarder**

**1. Rispetto degli altri**Ogni sciatore o snowboarder deve comportarsi in modo da non mettere mai in pericolo l’incolumità degli altri. Sciatori e snowboarders sono responsabili non solo del loro comportamento in pista ma anche delle loro attrezzature, e dei loro eventuali difetti, anche se nuove e d’avanguardia.

**2. Padronanza della velocità e comportamento**
Ogni sciatore o snowboarder deve tenere una velocità ed un comportamento adeguati alle proprie capacità nonché alle condizioni del terreno, della neve, del tempo e del traffico sulle piste. Gli incidenti sono spesso causati dalla velocità eccessiva, che provoca perdita di controllo e limita la visuale. Sciatori e snowboarders debbono essere in grado di fare le loro evoluzioni senza intralciare gli altri. Debbono anche essere in grado di fermarsi in qualsiasi momento. In zone affollate e di ridotta visibilità, soprattutto ad inizio e fine pista, nelle aree di partenza degli impianti, nelle zone laterali debbono muoversi lentamente.

**3. Scelta della direzione**
Lo sciatore o lo snowboarder a monte, essendo in posizione dominante hanno possibilità di scelta del percorso. Sono quindi obbligati a tenere una direzione che eviti il pericolo di collisione con lo sciatore o lo snowboarder a valle. Lo sci e lo snowboard sono sport di libera evoluzione dove ciascuno si esprime a suo piacimento, purché nel rispetto di queste regole, in rapporto con le personali capacità, la preparazione fisica e le condizioni generali dell’ambiente. Lo sciatore o lo snoboarder che è davanti ha sempre la precedenza. Se dietro e sulla stessa direzione di marcia di altro sciatore o snowboarder, deve mantenere una distanza sufficiente in modo da consentire a chi lo precede di potersi muovere liberamente.

**4. Sorpassi in pista**
Il sorpasso può essere effettuato tanto a monte quanto a valle, sulla destra o sulla sinistra, ma sempre a distanza tale da consentire le evoluzioni ed i movimenti volontari e involontari dello sciatore o dello snowboarder sorpassato. Lo sciatore o lo snowboarder che effettua un sorpasso è responsabile della sua manovra, e deve effettuarla in modo da non causare nessuna difficoltà a chi sta superando. Questa responsabilità è tale per l’intero arco della manovra e vale anche per il sorpasso di sciatore o snowboarder eventualmente fermo sulla pista.

**5. Attraversamenti e incroci**Lo sciatore o snowboarder che si immette o attraversa una pista o un terreno di esercitazione o allenamento, deve assicurarsi, mediante controllo visivo a monte e a valle, di poterlo fare senza pericolo per sé e per gli altri. Comportamento analogo lo sciatore deve osservare dopo ogni sosta. Entrare in pista o ripartire dopo essersi fermati è situazione che causa spesso incidenti. Sono operazioni da effettuare con molta attenzione per evitare di provocare incidenti e arrecare danno a sé e agli altri. Quando lo sciatore o lo snowboarder si muove lentamente deve fare sempre molta attenzione a quelli più veloci che lo seguono o lo precedono. Lo sci "carving" e lo snowboard permettono di curvare risalendo verso l’alto, in direzione opposta a chi scende. Per effettuare tali manovre è assolutamente necessario fare molta attenzione per un arrecare danno a sé e agli altri.

**6. Sosta (arresto) sulla pista**
Fatte salve circostanze di assoluta necessità sciatore e snowboarder devono evitare di fermarsi in mezzo alla pista, nei passaggi obbligati o dove manca buona e ampia visibilità. In caso di caduta debbono sgomberare velocemente la pista, cercando di raggiungere un bordo della stessa nel più breve tempo possibile. Se non si è su una pista decisamente molto larga, le soste vanno effettuate sempre, ed esclusivamente, lungo uno dei due bordi pista. Mai fermarsi in posti dove la pista è molto stretta, dove il controllo visivo della pista è complessivamente limitato, oppure dove si rischia di non essere visti da chi sta scendendo.

**7. Salita e discesa lungo una pista da sci**
Sciatore o snowboarder che risalgono una pista debbono procedere rigorosamente lungo i bordi della stessa. Analogo comportamento debbono osservare scendendo o salendo a piedi. Procedere in senso inverso alla direzione normale della discesa presenta situazioni e ostacoli imprevedibili e impossibili da avvertire e valutare prontamente. Per sciatori e snowboarders sono molto pericolose eventuali impronte profonde di chi risale a piedi lungo una pista.

**8. Rispetto di segnaletica  sulle piste**Sciatori e snowboarders sono tenuti al massimo rispetto della segnaletica e delle indicazioni esposte sulle piste da sci. I vari gradi di difficoltà delle piste sono indicati, in ordine decrescente, con i colori "nero", "rosso", "blu" e "verde". Sciatore e snowboarders possono liberamente scegliere la pista che preferiscono. Sulle piste vi sono segnali di direzione e indicazioni di pericolo, rallentamento, passaggio stretto, chiusura, o altro, che debbono essere scrupolosamente e rigorosamente rispettati. Sono installati nell’interesse di tutti, per evitare incidenti a sciatori e snowboarders.

**9. Assistenza**
In caso di incidente chiunque deve prestarsi al soccorso. Prestare assistenza è un dovere morale che impegna ogni sportivo. Anche se in pista non esiste obbligo legale (c’è un servizio organizzato per il pronto intervento) è necessario impegnarsi, secondo le capacità individuali, per prestare le prime cure, chiamare il pronto intervento, attivarsi per delimitare la zona dove c’è l’incidentato e per segnalare la presenza di uno o più infortunati a chi sta scendendo in pista. La Federazione Internazionale auspica il perseguimento penale - analogo al mancato soccorso in occasione di incidente stradale - per chi si sottrae a quest’obbligo, nei Paesi dove la legislazione già non lo preveda.

**10. Identificazione**
Chiunque, sciatore o snowboarder, sia coinvolto in un incidente in pista, avendo o non avendo responsabilità oppure ne sia stato testimone, è tenuto a fornire le proprie generalità. La relazione di eventuali testimoni è di grande e determinante importanza per la stesura di un corretto rapporto sull’incidente. Ogni sportivo deve avvertire quest’obbligo morale e onesto in forma imperativa. Il rapporto del servizio di pronto intervento e soccorso, assieme al supporto delle testimonianze e quello eventuale di fotografie e riprese videofilmate, può essere di grande aiuto per la determinazione delle eventuali responsabilità civili e penali.

**Fuoripista/Freeride**

**Norme di comportamento per i freeriders**

**1.** Portare sempre con sé l’Arva, apparecchio elettronico che consente di essere rintracciati in caso di valanga.

**2.** Mai andare da soli; è consigliabile andare in un gruppo di 4/5 persone.

**3.** Comunicare sempre la meta e i tempi dell’escursione.

**4.** Farsi accompagnare da una guida.

**5.** Informarsi sulle previsioni meteo ed osservare costantemente lo sviluppo del tempo.

**6.** Lo sciatore educato non abbandona mai rifiuti e non danneggia l’ambiente. Rispetta la cultura e le traduzioni locali ricordandosi che è sempre un’ospite delle genti di montagna.

**Snowparks**

**Regole di condotta nello snowpark**

**1.** L’utilizzo del casco da sci omologato è obbligatorio ed è consigliato indossare ulteriori protezioni (es. paraschiena).

**2.** Nello snowpark sono presenti salti, avvallamenti, cunette, cambi di pendenza e strutture artificiali rigide che variano di difficoltà e cambiano costantemente in base alle condizioni della neve, dell’usura, della fresatura e dell’ora del giorno.

**3.** Effettua una ricognizione preventiva per valutare il grado di difficoltà ed i rischi connessi alla scelta del tuo percorso.

**4.** Evita di utilizzare le strutture se non possiedi sufficienti abilità ed esperienza per poterlo fare in sicurezza.

**5.** Controlla con attenzione che non ci siano persone ed ostacoli che intralcino il percorso.

**6.** Leggi e rispetta le regole comportamentali degli sciatori e degli snowboarders (art. 30 del Regolamento per l’esecuzione della Legge Provinciale 7/87).

**7.** Sci e snowboard comportano il rischio di infortuni. Le manovre acrobatiche aumentano tale rischio.

**Sci di fondo**

**Norme di comportamento per i fondisti**

**1. Rispettare gli altri**
Lo sciatore fondista deve comportarsi in modo da non mettere in pericolo l’incolumità di altri sciatori e specialmente i meno preparati.

**2. Rispettare la segnaletica**Il fondista deve rispettare la delimitazione della pista e la segnaletica. Su binari deve seguire con attenzione il senso di marcia, la direzione e la tecnica indicati.

**3. La traccia da seguire**
Se la pista è battuta a più binari, lo sciatore deve utilizzare la pista a destra. Nel caso di sciatori in gruppo, procedere sempre in fila sulla pista di destra.

**4. Sorpasso**
Il sorpasso si può effettuare sia a destra che a sinistra, purché non si rechi danno ad alcuno. Lo sciatore che sta davanti non è tenuto a cedere il passo; dove possibile deve tuttavia concedere la possibilità di essere superato da uno sciatore che procede a velocità più sostenuta.

**5. Incrocio**
In caso di incrocio su piste a doppio senso di marcia, gli sciatori debbono sempre tenere la destra. Chi scende ha la precedenza su quello chi sale.

**6. Bastoncini**
Il fondista, quando incrocia o supera un altro sciatore, specialmente in discesa, deve tenere i bastoncini ben vicini al corpo.

**7. Controllo della velocità**
Il fondista, soprattutto se in discesa, deve adattare la velocità alle sue capacità, alle condizioni generali del terreno, a quelle della visibilità e al traffico sulla pista. Deve inoltre mantenere sempre una distanza di sicurezza dagli altri sciatori che lo precedono. In caso di impedimento improvviso a procedere, una caduta intenzionale può benissimo servire ad evitare la collisione.

**8. Sosta e caduta**
La sosta deve essere effettuata fuori dai binari e dalla pista. Lo sciatore, in caso di caduta, deve lasciare libera la pista il più presto possibile spostandosi dalla traccia.

**9. Soccorso in caso di infortunio in pista**
In caso di incidente, ognuno deve prestare soccorso ed assistenza.

**10. Identificazione**
Chiunque sia coinvolto in un incidente, anche se non ne è responsabile ma ne è stato testimone, è tenuto a fornire le proprie generalità.

**11. Rispetto dell’ambiente e delle piste**Il fondista educato non abbandona mai rifiuti sulla pista e non danneggia l’ambiente. La traccia non deve essere rovinata, camminando senza sci, con sci da discesa, con slitte o altri mezzi.

**12. Gara in corso**
Se sul percorso è in svolgimento una competizione organizzata, lasciare libera la pista fino al termine della gara.