

## 10 | 2012

### Tema del mese – Sommario

Organizzazione	2
Alimentazione	4
Insegnamento	5
Sulle piste	6
Programma speciale	8
Sicurezza	10
Informazioni	12

### Categorie

- Età: 11-15 anni
- Livello scolastico: scuola media livello I
- Principianti, avanzati, esperti
- Acquisire, applicare, creare



## Campi di sport sulla neve

**Chiedete a dei giovani quali sono i ricordi migliori della loro scolarità obbligatoria. La maggior parte di loro menzioneranno sicuramente i momenti vissuti durante i campi di sport sulla neve!**

Queste settimane bianche sono, per alcuni allievi, le uniche opportunità di infilare ai piedi un paio di sci o uno snowboard e di scoprire la montagna da un punto di vista diverso da quello offerto dai filmati su internet. Ma l'aspetto sociale è altrettanto importante. È questa dimensione che rimane maggiormente impressa nelle menti, ragion per cui le attività svolte al di fuori delle piste giocano un ruolo fondamentale: giochi serali, una serata discoteca, una fiaccolata notturna sulle piste, oppure ancora cucinare, apparecchiare, pulire i piatti in compagnia...

### Una piccola azienda

Da diversi anni a questa parte, tuttavia, il numero di campi di sport sulla neve organizzati dalle scuole è in netto calo. Una diminuzione da attribuire a due motivi in particolare: da una parte gli elevati costi organizzativi e dall'altra l'impegno pedagogico e logistico richiesto. Organizzare un campo di questo tipo è un po' come dirigere un'azienda di piccole dimensioni. Bisogna designare un team dirigente (monitori, cuochi, accompagnatori), stilare e rispettare un budget e uno scadenzario, adottare una strategia conseguente (alloggio e trasporti), occuparsi della logistica (materiale, acquisti), definire le attività da proporre sulle piste e negli alloggi, prevedere un programma in caso di condizioni meteorologiche e di innevamento sfavorevoli, e gestire un personale (adolescenti).

### Risvegliare l'interesse

L'obiettivo di questo tema del mese è di sostenere le persone interessate durante questa esperienza. Non propone un campo chiavi in mano ma presenta idee, astuzie e [filmati](#) per riuscire a pianificare bene e a garantire uno svolgimento ottimale.

Il primo capitolo è dedicato alle questioni legate all'organizzazione e propone dei link utili. Il secondo parla di alimentazione, propone un piano di menù equilibrato e a prezzi accessibili, delle ricette e uno strumento personalizzato per calcolare gli acquisti. La parte riservata all'insegnamento offre degli spunti per preparare il programma sportivo della classe e, a titolo d'esempio, presenta le tappe da seguire per la costruzione di un trampolino. Nelle pagine seguenti sono presentate quattro proposte di attività specifiche e delle alternative da mettere in pratica in base alle infrastrutture a disposizione. E per evitare che la settimana sia funestata da cattive sorprese abbiamo aggiunto qualche informazione utile sulla sicurezza. ■



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP

# Organizzazione

**La preparazione e la direzione di un campo di sport sulla neve implicano numerosi compiti. Entrambe esigono un approccio strutturato e una buona conoscenza dei vari parametri.**

La scelta di un ambito di sport sulla neve dipende da numerosi fattori. Oltre che dal budget a disposizione è condizionata anche dal numero di partecipanti, dall'attrezzo scelto ma anche dalle infrastrutture a disposizione (alloggio, impianti di risalita) e dalle attività che offre la regione. La presenza di una piscina o di una pista di pattinaggio e di sentieri segnalati per le racchette da neve è determinante quando si tratta di pronunciarsi a favore di una o dell'altra stazione sciistica. Queste informazioni servono da fil rouge e permettono alle persone, con esperienza o meno nell'organizzazione di un campo di sport sulla neve, di controllare ogni tappa del processo.



Prima del campo	
1 anno prima	<input type="checkbox"/> Fissare la data <input type="checkbox"/> Riservare l'alloggio
6 mesi prima	<input type="checkbox"/> Formare il gruppo dirigente (personale della cucina compreso) <input type="checkbox"/> Definire un budget dettagliato con il coach G+S <input type="checkbox"/> Definire il programma del campo con il coach G+S e preparare delle alternative in caso di cattivo tempo <input type="checkbox"/> Contattare il gruppo di monitori <input type="checkbox"/> Pubblicare il campo <input type="checkbox"/> Informarsi sui mezzi di trasporto (treno, pullman)
2 mesi prima	<input type="checkbox"/> Effettuare una ricognizione <input type="checkbox"/> Incontrare i monitori <input type="checkbox"/> Informare i partecipanti e i loro genitori (formulario d'iscrizione)
1 mese prima	<input type="checkbox"/> Annunciare il campo tramite il coach G+S <input type="checkbox"/> Preparare il materiale <input type="checkbox"/> Stabilire i menù della settimana e calcolare le quantità
3 settimane prima	<input type="checkbox"/> Spedire la convocazione ai partecipanti <input type="checkbox"/> Organizzare il trasporto del materiale
2 settimane prima	<input type="checkbox"/> Preparare il materiale (giochi, bricolage, ufficio, farmacia) <input type="checkbox"/> Guardare la lista di controllo: ordinazione del materiale confermata, la consegna segue?
1 giorno prima	<input type="checkbox"/> Procedere agli ultimi controlli: soldi, biglietti, documenti, materiale
Durante il campo	
	<input type="checkbox"/> Controllare il materiale: è arrivato tutto? <input type="checkbox"/> Dare le prime informazioni ai partecipanti: comportamento, programma, regole del campo <input type="checkbox"/> Redigere un diario del campo <input type="checkbox"/> Fissare le sedute del gruppo dirigente: valutazione della giornata <input type="checkbox"/> Verificare che il budget non venga superato <input type="checkbox"/> Organizzare la restituzione del materiale (anche G+S)
Dopo il campo	
2-4 settimane dopo	<input type="checkbox"/> Procedere ad una valutazione con il gruppo di monitori e il coach G+S <input type="checkbox"/> Firmare la lista dei partecipanti e il programma sommario corretto; consegnarli al coach G+S <input type="checkbox"/> Indicare al servizio cantonale G+S o a G+S/UFSPPO, tramite il coach G+S, le attività annunciate che hanno avuto luogo (al più tardi 30 giorni) dopo l'offerta. <input type="checkbox"/> Procedere alla fatturazione dettagliata del campo con gli organizzatori e il gruppo di monitori (dopo aver ricevuto le indennità)
6 settimane dopo	<input type="checkbox"/> Organizzare una serata con i partecipanti

## Organizzazione all inclusive

L'Associazione **Iniziativa sport sulla neve Svizzera** offre alle scuole e agli insegnanti informazioni e strumenti didattici ma soprattutto delle giornate e dei campi di sport sulla neve organizzati dalla A alla Z a prezzi vantaggiosi.

→ [Per saperne di più](#)

### **Informazioni per gli organizzatori di campi G+S sport scolastico**

- [Guida per lo svolgimento delle offerte G+S Sport scolastico con bambini e giovani](#)

### **Alloggi**

- [Alberghi e case di vacanza per gruppi in Svizzera](#)
- [Svizzera Turismo](#)
- Informarsi presso gli uffici del turismo cantonali e locali
- [Alloggi della Confederazione \(per i campi G+S\)](#)

### **Trasporti**

- Con i trasporti pubblici: [buono per un biglietto di andata e ritorno a prezzo vantaggioso per le scuole](#)
- In treno: [viaggi di gruppo per le scuole e G+S \(FFS\)](#)
- In pullman: contattare i vari prestatori della vostra regione

### **Materiale**

- Informarsi presso l'ufficio del turismo e/o i negozi di sport della stazione sciistica
- [Materiale in prestito a prezzi vantaggiosi](#)

### **Abbonamenti**

- Informarsi presso gli uffici del turismo cantonali e locali

### **Monitori (borsa per i monitori)**

- [sportnetzwerk.ch](http://sportnetzwerk.ch) (iscrizione gratuita e ricerca attiva di monitori per le scuole)
- [sport-net.ch](http://sport-net.ch)

L'opuscolo «[Dirigere i campi di sport sulla neve](#)» (pdf), pubblicato dall'UFSPPO, risponde a tutte le domande relative all'organizzazione di una settimana bianca. Oltre alle liste di controllo (scadenze, concezione e contenuti, informazioni ai monitori e ai partecipanti, budget, ecc.), contiene anche delle idee di programma, un esempio di settimana tipo e delle proposte di animazione.

# Alimentazione

**I pasti sono momenti importanti durante un campo poiché tutti i partecipanti sono riuniti nello stesso luogo. Devono soddisfare l'appetito di tutti, essere equilibrati e alla portata dei cuochi.**

Pianificare i menù per una settimana non è un compito da svolgere all'ultimo minuto. Vanno presi in considerazione diversi aspetti, fra cui il budget previsto a tale scopo. Per una settimana di cinque giorni, che comprende quattro colazioni, quattro pic-nic e quattro cene, la somma di 50 franchi per ogni bambino permette di proporre una carta attrattiva (attenzione: la somma deve includere la spesa per i pasti dei monitori) che rispetta i principi della [piramide alimentare svizzera](#).

È particolarmente importante informarsi per tempo se qualche bambino soffre di allergie alimentari o segue abitudini alimentari precise (cucina vegetariana, imposizioni religiose, ecc.). Occorre inoltre verificare altri aspetti legati all'approvvigionamento e le infrastrutture.

- Da un punto di vista finanziario e organizzativo, quali alimenti è meglio acquistare al supermercato o nei supermercati on line (attenzione alle date di scadenza)?
- Quali sono le possibilità di acquisto sul posto (frutta, verdura, ecc.)? Se una simile possibilità dovesse esistere i bambini potrebbero essere tentati di preparare da soli il loro pic-nic (attenzione alle quantità acquistate).
- Qual è il materiale a disposizione in cucina (piano di lavoro e zona cottura, pentole, forno, frigorifero, ecc.)?

Per facilitare il compito agli organizzatori, di seguito proponiamo un piano di menù per un campo di cinque giorni, le ricette e uno strumento per calcolare gli acquisti (quantità e prezzi) a seconda del numero di partecipanti.

- [Piano dei menù per un campo di cinque giorni](#) (pdf)
- [Ricette](#) (pdf)
- [Due ricette per vegetariani](#) (pdf)
- [Lista della spesa](#) (xls)

## I buoni gesti

In una cucina, esistono le condizioni ideali per la proliferazione di microrganismi: presenza di materia organica, calore e umidità. Alcune regole devono essere osservate per evitare ogni tipo di contaminazione e pericoli per la salute dei consumatori.

1. Igiene personale: lavarsi le mani e asciugarle con carta per uso domestico
2. Gli alimenti sono congelati, bollenti o in preparazione
3. Non conservare mai gli alimenti aperti nel loro imballaggio originale
4. Evitare ogni tipo di esperimenti
5. Testare la temperatura: gli alimenti vanno serviti ad una temperatura minima di 65° gradi



## Buono a sapersi

Diversi articoli e mezzi didattici sull'alimentazione e l'idratazione da scoprire su [www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch).

- [Cosa bolle in pentola](#) (pdf): Gli alimenti agiscono in modo diverso sul sistema digestivo. Qualche pasto che può essere consumato prima, durante e dopo uno sforzo fisico.
- [Dossier «Alimentazione»](#)

## Ringraziamenti

Ringraziamo Toni Breitenmoser, responsabile della ristorazione all'Ufficio federale dello sport, e Erwin Bütikofer, chef di cucina e responsabile degli acquisti all'UFSPPO, per le loro proposte di menù.

# Insegnamento

**La riuscita di un campo di sport sulla neve non dipende unicamente da una minuziosa pianificazione e da una scelta ponderata di attività da proporre. Si basa anche su una comunicazione strutturata e tempestiva al gruppo di monitori.**

Il gruppo di monitori si ritrova il giorno precedente l'inizio del campo nella località sciistica in questione per conoscersi e controllare di persona lo stato delle piste (ev. snowpark) e le condizioni della neve. Il monitore sportivo informa sulle direttive Gioventù+Sport, visto che è questa istituzione a finanziare parte della settimana. Il primo giorno va sfruttato per comunicare i messaggi principali (organizzazione, impostazione delle lezioni, disposizioni varie) agli altri monitori.

## Un programma su misura

Insieme si discutono e si testano i giochi di riscaldamento, gli esercizi ludici con gli sci, lo snowboard e gli sci di fondo e forme di organizzazione diverse. Un filmato fornisce le informazioni necessarie per realizzare delle attività sulle piste da sci, come la costruzione di un trampolino o la preparazione di una gara (v. pag. 6). Ma ricorda anche le regole FIS e le direttive SKUS nonché il comportamento da adottare in caso di incidente.

Il supporto didattico in formato tascabile sullo sci, sullo snowboard e sullo sci di fondo così come gli appunti presi durante la loro formazione aiutano i monitori durante la preparazione del corso.

Sulle piste i monitori devono portare con sé il manuale didattico e un quaderno di appunti, oltre che una farmacia e la scheda d'emergenza. Un coltello tascabile, qualche attrezzo per regolare il materiale e una tavoletta di cioccolata entrano comodamente in un marsupio. Se si opta anche per lo zaino si può preparare anche una thermos. In questo modo il gruppo di monitori è pronto a trascorrere una settimana istruttiva e ricca di esperienze.

## In pista!

La prima discesa è sempre preceduta da un efficace riscaldamento in ogni gruppo, sia esso formato da sciatori o da amanti dello snowboard. Il momento può pure essere sfruttato per definire un obiettivo molto importante, ovvero che nessun membro del gruppo deve ritornare a casa infortunato! Durante la lezione si alternano fasi di apprendimento e di esercizi con momenti di discese in libertà. Le fasi di apprendimento vengono sfruttate per esporre i contenuti dei supporti didattici relativi agli sport sulla neve. Grazie alla lezione svolta il primo giorno, i monitori sanno quali esercizi si prestano meglio ai diversi contenuti. In questo modo i giovani sciatori e snowboarder beneficiano di lezioni di alto valore qualitativo che permettono loro di compiere quotidianamente dei progressi.

Seguire una [formazione di base](#) e dei [moduli di specializzazione G+S](#) nella disciplina corrispondente, così come una buona preparazione con il gruppo di monitori sono condizioni indispensabili per garantire un insegnamento di qualità.

- [Programma di un campo di sport sulla neve \(modello\)](#) (xls)
- [Liste di controllo «Concezione di un campo» e «Contenuti del corso/Idee per il programma»](#) (pdf)
- [Lista di controllo «Informazioni al gruppo di monitori»](#) (pdf)



→ v. filmato [«Valutazione fra gli allievi»](#)

### Raccolta di esercizi

Su [www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch) ci sono numerosi contenuti (articoli, aiuti didattici, esercizi, lezioni e test) per l'insegnamento degli sport sulla neve da scoprire.

- [Sci alpino](#)
- [Snowboard](#)
- [Sci di fondo](#)

### Manuali d'insegnamento

I manuali «Sport sulla neve in Svizzera» di Swiss Snowsports contengono delle sequenze di immagini, delle descrizioni di movimenti e degli esercizi destinati a tutti i livelli di apprendimento.

- [Swiss Snow Shop](#)

### Materiale didattico

La [medioteca dell'Ufficio federale dello sport](#) mette a disposizione libri e strumenti audiovisivi.



# Sulle piste

**Ai giovani piace molto misurarsi con gli altri e testare i loro limiti. Su un trampolino, in uno snowpark o durante una lezione di slalom le piste innevate offrono mille possibilità di riuscire nell'impresa. A condizione tuttavia che tutte le misure di sicurezza necessarie siano state prese.**

## Costruzione di un trampolino

**Questo modulo è dedicato ai principi essenziali della preparazione di un piccolo trampolino. Per contrastare gli imprevisti, le decisioni devono essere prese dando prova di buon senso e sempre allo scopo di garantire la sicurezza di chi salta.**

Le regole di base menzionate di seguito concernono le installazioni di piccole dimensioni. La costruzione deve essere realizzata da monitori e giovani secondo il principio di coresponsabilità.

**A tal proposito, occorre tenere in considerazione i punti seguenti:**

- scegliere un luogo accanto alle piste, d'intesa con i responsabili degli impianti di risalita e che corrisponde alle capacità degli sciatori e snowboarder.
- Verificare che l'innnevamento sia sufficiente e libero da ogni ostacolo (alberi, sassi, ecc.) con l'aiuto di una sonda.
- Controllare che il pendio sia pronto per lo slancio e l'atterraggio (profilo). Evitare le piste di slancio e/o le vie di fuga troppo ripide (che suscitano apprensione nei principianti).
- Verificare che la lunghezza e la larghezza delle vie di fuga sia sufficiente. Questa zona non deve tuttavia essere trasformata in una pista riservata alle discese.

La pendenza della rampa del trampolino dovrebbe variare fra 9 e 12 gradi. La pista di slancio deve essere il più pianeggiante e regolare possibile per permettere a chi salta di raggiungere facilmente l'estremità della rampa del trampolino e seguire una buona traiettoria di volo.

**Fonte:** Ufficio federale dello sport UFSPO (2011). Salto con gli sci: Basi (disponibile sono in tedesco e francese)



→ v. filmato [«Costruzione di un trampolino»](#)

## Tracciatura di uno slalom gigante

**L'uso di una pista di gara necessita l'autorizzazione degli impianti di risalita. Questi, spesso, dispongono anche del materiale necessario per tracciare una corsa.**

Durante un campo scolastico si consiglia di optare per uno slalom gigante che offre un buon compromesso fra velocità e tecnica. Un buon tracciato deve essere ritmato e fluido per evitare allo sciatore o allo snowboarder di dover frenare bruscamente o rischiare di cadere. Più il tracciato sarà adattato al terreno, più i bambini si divertiranno.

**Punti da osservare**

- Occorre conoscere le capacità tecniche e la condizione fisica dei partecipanti, per la scelta del terreno e del tracciato.
- Privilegiare un tracciato non troppo difficile. Prima dei passaggi difficili occorre ridurre il ritmo posizionando opportunamente le porte.
- Prima di permettere lo svolgimento della gara i tracciatori devono informarsi sulle condizioni di innnevamento e delle piste. Posizionando correttamente le porte è possibile evitare luoghi critici.
- I tracciatori devono innanzitutto prestare attenzione alla sicurezza dei concorrenti. Le porte devono essere posizionate in modo che anche in caso di errori i concorrenti non vadano incontro a grossi rischi.

**Fonte:** Ufficio federale dello sport UFSPO (2002). Tracciatura.



## Park & pipe: una coppia inossidabile

**Saltare lontano, in alto, combinare varie figure... Gli snowpark sono la destinazione preferita dei giovani. In Svizzera se ne contano una quarantina.**

I più giovani vogliono divertimento, azione e brividi. E non mancheranno certo di voler testare gli snowpark. Il monitore, dal canto suo, dovrà far rispettare alcune regole comportamentali (v. [Snow Safety, vademecum della sicurezza negli sport sulla neve](#) (PDF in tedesco), p. 27-28)

- [«Ski Freestyle New School»](#) (2006): questo DVD pedagogico fornisce agli insegnanti delle conoscenze per proporre delle nuove figure secondo il livello di apprendimento dei bambini.
- [snowparks.ch](#) (solo in tedesco): vi sono repertoriati oltre una trentina di snowpark presenti sull'Arco alpino, dalle Alpi vodesi alla frontiera con il Liechtenstein.



## Attività polisportive e ludiche

**Oltre all'apprendimento della tecnica, i momenti trascorsi insieme e le attività svolte fuori dalle piste contribuiscono a trasformare un campo in un ricordo indimenticabile.**

Sono diverse le varianti sotto forma di moduli di una giornata o di una mezza giornata che possono arricchire il contenuto della settimana: introduzione al curling e piccoli tornei con l'aiuto di uno specialista della disciplina, partite di hockey su ghiaccio allievi contro monitori, giochi nella natura, ecc. Si consiglia anche di informarsi presso l'ufficio del turismo se sul posto sono previsti eventi speciali durante la settimana in questione.



### Sci di fondo

- [Fun park](#) (pdf)

### Telemark

- [Manuale didattico «Telemark» \(Swiss Snowsports\)](#) (in tedesco)
- [Moduli di formazione G+S «Telemark» \(introduzione e approfondimento\)](#)

### Slittino

- [Piste per slittini in Svizzera](#)
- [Scheda didattica «Slittino» \(upi\)](#) (pdf)

### Altri attrezzi di scivolamento sulla neve

- [Snowskate, snowdeck, airboard, snowscoot, nordic cruiser](#) (pdf)

### Pattinaggio

- [Esercizi e lezioni su mobilesport.ch](#)

### Curling

- [Esercizi e lezioni su mobilesport.ch](#)

### Hockey su ghiaccio

- [Esercizi e lezioni su mobilesport.ch](#)

### Altre attività

- [Giochi nella neve e negli alloggi](#) (pdf)

# Programma speciale

Una settimana bianca non si limita alla pratica dello sci, dello snowboard o dello sci di fondo. Altre attività offrono delle nuove prospettive ai giovani: escursioni con le racchette da neve, visite guidate agli impianti di risalita, giri di prova sui battipista e corsi illustrati sulle valanghe.

## Servizio delle piste e del soccorso

Quando i pattugliatori spiegano in cosa consiste il loro lavoro, gli allievi spesso sono molto attenti e impressionati. Questi specialisti inoltre hanno spesso degli aneddoti interessanti da raccontare.

**Obiettivo:** i partecipanti al campo sportivo approfondiscono le conoscenze sul lavoro dei responsabili delle piste e del servizio di salvataggio.

**Come fare:** gli allievi, suddivisi in piccoli gruppi (da due a quattro persone), accompagnano in pattuglia i responsabili delle piste. Le idee possono essere sviluppate sull'arco di una settimana, concentrate in un solo giorno (in diversi gruppi), oppure l'esperienza può essere vissuta da un unico gruppo. I ragazzi possono inoltre intervistare i pattugliatori e la sera presentare il loro lavoro ai compagni. L'argomento può anche essere sfruttato per parlare del comportamento da adottare sulle piste (regole FIS, SKUS, ecc.).

**Osservazione:** è indispensabile contattare i vari operatori e responsabili prima dell'inizio del campo sportivo.

- [Servizi delle piste e di soccorso: le nostre proposte](#) (pdf)

## Altre informazioni

- [Funivie svizzere](#) (solo in tedesco e in francese)
- [In giro con i professionisti delle piste – un'occhiata dietro le quinte](#)



## I 1000 e un segreti della neve

Sono pochi a conoscere i pericoli in agguato poco lontano dalle piste segnalate. Un corso pratico sulle valanghe è un'ottima occasione per sensibilizzare gli allievi su tali rischi.

**Obiettivo:** i ragazzi imparano a conoscere la costituzione di una parete nevosa, i pericoli che ne derivano e il funzionamento dei soccorsi in caso di valanga.

**Come fare:** eseguire un percorso didattico a gruppi di sei persone con una guida di montagna o una persona formata allo scopo. Il terreno da usare per le varie dimostrazioni va scelto con la massima cura.

**Materiale:** pale, sonde, ARVA, sega da neve, cartine, piccozza, zaini, eventualmente una radio e qualche respiratore. Il materiale può essere richiesto presso le sezioni regionali del CAS e gli impianti di risalita.

- [I 1000 e un segreti della neve: le nostre proposte](#) (pdf)

## Altre informazioni

- [Guida sulle valanghe \(upi\)](#)
- [Istituto per lo studio della neve e delle valanghe SLF](#)



© Funivie svizzere



## Racchette da neve

**Quando a valle la nebbia copre il panorama oppure quando le piste sono affollatissime, le escursioni con racchette da neve sono una piacevole alternativa.**

**Obiettivo:** gli allievi imparano a conoscere un'alternativa alle discese sulle piste.

**Come fare:** le escursioni con le racchette da neve entro i confini del bosco o seguendo itinerari segnalati non celano alcun pericolo. Ciononostante è necessario adottare sempre tutte le misure di prevenzione e informare almeno una persona sulla strada che s'intende percorrere e sulla meta che si vuole raggiungere. Le dimensioni dei gruppi non devono superare le otto persone.

**Materiale:** abbigliamento adatto alle condizioni invernali, scarpe da trekking impermeabili, racchette da neve, cartine, bussola e altimetro, eventualmente gambali e bastoni telescopici. Se l'escursione è prevista al di fuori dei sentieri è obbligatorio portare con sé il materiale di soccorso in caso di valanghe.

**Osservazione:** informarsi sulle [zone protette](#) quando pianificate delle escursioni al di fuori dei sentieri segnalati. Il sito [Global Trail](#) propone delle vie in tutta la Svizzera (con cartine e informazioni precise)

- [Racchette da neve: le nostre proposte](#) (pdf)

### Altre informazioni

- [Esercizi e articoli su mobilesport.ch](#)



## Una giornata sulla neve

**I campi invernali non sono solo sinonimo di discese sugli sci. Esistono altre attività che permettono di arricchire le giornate e di condividere momenti unici.**

**Obiettivo:** gli allievi vivono una giornata intera nella neve, cucinando, giocando e costruendo un alloggio per la notte.

**Come fare:** è importante svolgere tutte queste attività nelle vicinanze dello stabile in cui è basato il campo per avere la possibilità di rientrare in caso di situazioni a rischio (cambiamento repentino delle condizioni meteorologiche, avarie, ecc.). I ragazzi vengono suddivisi in gruppi di 12 membri ciascuno dei quali deve costruire un angolo cottura, un bivacco notturno, una scultura e inventare un gioco. I monitori del campo e il personale della cucina controllano il lavoro svolto da ogni squadra; inoltre ogni gruppo designa una persona che, in collaborazione con un esperto, allestisce il parco per l'arrampicata. È importante che ogni squadra abbia a disposizione lo stesso materiale. Dopo il pranzo cucinato dagli allievi (optare per un menu semplice come ravioli in scatola), i gruppi presentano le loro rispettive opere artistiche e le più belle vengono premiate. In seguito si passa alla fase «gioco», al termine della quale i più coraggiosi possono avventurarsi nel parco per l'arrampicata.

**Osservazione:** è importante che i monitori abbiano una certa esperienza nella costruzione di capanne. La proposta di trascorrere una notte all'aperto non è obbligatoria e il bivacco deve essere sorvegliato da persone adulte. Per eseguire le attività con la corda è necessaria la presenza di specialisti (guide di montagna oppure monitori esperti in arrampicata o provenienti da società giovanili). Nelle grandi località turistiche ci si può ad esempio rivolgere alle scuole di arrampicata. Prima dell'inizio del campo è comunque buona regola che i responsabili sperimentino le varie attività in condizioni estreme.

- [Un giorno sulla neve: le nostre proposte](#) (pdf)



# Sicurezza

**I campi di allenamento e le giornate di sport sulla neve sono l'occasione per bambini e giovani di sfogare il loro bisogno di movimento. Una libertà che tuttavia ha i suoi limiti. Essa finisce infatti dove inizia quella degli altri. Cinque esempi commentati da Heinz Walter Mathys, presidente della SKUS\*.**

**«Stamattina con questo sole splendente e con questa neve polverosa e intatta voglio abbandonare le piste segnalate con la mia classe.»**

In questo caso è necessario consultare le [direttive per sciatori e snowboarder della SKUS](#), che concernono anche le zone non controllate e il freeride. Informano gli utenti che la zona al di fuori delle piste e degli itinerari non è controllata, né segnalata, né protetta dai pericoli legati alla montagna. Un cartello speciale ai margini della pista mette in guardia qualora vi fossero dubbi se una discesa è demarcata e assicurata o meno oppure se fa parte di una zona non controllata. Per quanto riguarda il rischio di valanghe, a partire dal grado di pericolo «marcato» viene esposto un cartello munito di segnale luminoso lampeggiante. In questo caso occorre restare sulle discese demarcate e aperte. Anche il bollettino delle valanghe e il bollettino meteo, così come i servizi di pista e di soccorso, forniscono informazioni in merito. I «freeride checkpoints», allestiti in alcune stazioni, ricordano agli sciatori e agli snowboarder che stanno praticando il loro sport unicamente a loro rischio e pericolo. In caso di incidente, il giudice istruttore vorrà innanzitutto sapere se il monitore ha osservato tali direttive.

**«Sono stato informato che oggi il pericolo di valanghe è troppo elevato. Opto dunque per lo snowpark.»**

La responsabilità del monitore in uno snowpark è superiore a quella che si assume su una pista segnalata. L'utilizzazione di questo spazio è infatti sottoposta a delle regole ben precise. Il monitore deve innanzitutto valutare il livello tecnico e le capacità fisiche dei suoi allievi. È come nel salto con gli sci, nessuno inizia ad allenarsi sul trampolino di Garmisch-Partenkirchen. Inoltre, bisogna fare una ricognizione dello snowpark e poi ispezionarlo, informandosi in seguito sulla difficoltà dei salti. Infine ci si assicura che il campo d'azione sia libero prima di iniziare la lezione. Le società che gestiscono gli impianti di risalita hanno pure una responsabilità nell'allestimento di questi snowpark, che devono essere chiaramente separati dalle altre piste. Il loro accesso va inoltre segnalato in modo tale che sia riconoscibile a tutti gli utenti.

**«Siamo a metà settimana: il campo si svolge a meraviglia e i monitori vogliono invitare gli allievi a mangiare una fondue sulle piste e terminare la serata con una discesa in notturna.»**

La responsabilità personale è basata sul diritto fondamentale della libertà di movimento garantito dalla Costituzione federale. L'accesso a una pista di notte non è dunque vietato. Occorre tuttavia essere consapevoli dei pericoli che si corrono. I gestori di impianti di risalita sono obbligati a preparare le piste al di fuori delle ore di apertura per ragioni di sicurezza. Per farlo ricorrono a dei battipista, alcuni dei quali sono muniti di argano. Questi cavi tesi possono causare degli incidenti mortali. Un altro rischio è quello di perdersi a causa del buio. Al di fuori degli orari di apertura, che sono sempre pubblicati sui pannelli informativi, le società che gestiscono gli impianti di risalita declinano quindi ogni responsabilità in caso di infortunio. Se un monitore vuole organizzare una discesa in notturna deve contattare i responsabili degli impianti di risalita per sapere se e a che ora i battipista sono in funzione. Organizzare significa anche garantire la sicurezza. E non bisogna mai dimenticare che si scende sempre in gruppo seguendo le istruzioni del monitore.

\*SKUS: Commissione svizzera per la prevenzione degli infortuni su discese da sport sulla neve.



## Opuscoli

- [«Sicurezza e ambiente negli sport sulla neve» \(G+S\)](#) (pdf)
- [«Sci e snowboard»](#) (upi) (pdf)
- [«Snow Safety»](#) (upi) (pdf) (disponibile in tedesco e in francese)
- [Schede didattiche «Snow Safety»](#) (upi) (pdf)

## Applicazione e test

- [«Slope Track»](#): questa applicazione della Suva registra la distanza percorsa sulle piste, il dislivello e la velocità individuale e segnala pericoli particolari.
- [Gioco di carte «Safety Check»](#): fate il punto con questo gioco della rivista «Academy» 4/2005 (Swiss Snowsports)! Trentadue domande sui park et pipe, sulle regole, sulla prevenzione, ecc.

«Oggi c'è nebbia. Per motivare gli allievi ad uscire si organizza una discesa in slitta. Purtroppo in loco non ci sono piste previste allo scopo. È nostra intenzione dunque scendere sulle piste da sci, anche perché il nostro abbonamento è valido per tutta la settimana.»

La cifra 13 delle [direttive SKUS per la pianificazione, la gestione e la manutenzione delle discese da sport sulla neve](#) (disponibile in tedesco e in francese) stipula che le discese sono destinate agli sciatori e snowboarder così come agli utilizzatori di mezzi di scivolamento che permettono un utilizzo simile in posizione eretta. Le discese non sono destinate agli slittatori, ai fondisti, ai «biker», ai pedoni, agli utilizzatori di racchette da neve (snowshoers), ai cani, ecc. Se una persona su una slitta s'infortuna o provoca delle lesioni a terzi su una pista da sci la colpa è chiaramente sua, visto e considerato che si tratta di un uso non conforme della pista. Se qualcuno scende a valle con la slitta deve comunque osservare le stesse regole degli sciatori e degli snowboarder, ovvero discendere a vista e essere in grado di fermarsi.

«Ultimo giorno. Mi occupo del gruppo dei più forti. Per mostrare il loro talento ai compagni, propongo loro di saltare su una piccola sbarra di due metri di altezza situata sotto la seggiovia. Per raggiungerla dobbiamo passare sotto un nastro con delle bandierine bianche e verdi.»

Questo nastro indica le zone di protezione di flora e fauna. Chi non rispetta le zone di protezione di flora e fauna rischia il ritiro del titolo di trasporto e può essere punito con una multa. In questo caso il monitore non assume il suo ruolo di esempio.

**Fonte:** rivista «mobile» 5/2010, pag. 13

### Maggiori informazioni

- [Comportamento corretto](#) (pdf): Prima di lanciarsi sulle piste o in uno snowpark vanno rispettate alcune regole. Una lista delle raccomandazioni più importanti.
- [Protezioni adatte](#) (pdf): Lo sci alpino e lo snowboard non sono sport a rischio. La maggioranza di chi li pratica infatti supera indenne la stagione invernale. Tuttavia quando si cade o non si riesce a evitare uno scontro è utile indossare protezioni che aiutano a tornare a casa senza troppi dolori.

### Trasmettere le competenze per saper affrontare i rischi

Per maturare esperienza e costruirsi una competenza in materia di rischi, i giovani devono potersi confrontare con situazioni impegnative. Ciò non significa offrire loro esperienze estreme ma piuttosto insegnare a riconoscere i propri limiti, ad affrontare le diverse situazioni e a mantenere l'autocontrollo. Il rischio dev'essere sostenibile e bisogna evitare, pianificando e organizzando adeguatamente le attività, che si verifichino infortuni gravi sulla neve. La lezione proposta nell'ambito del Safety Tool «Sci e snowboard» dell'upi – Ufficio prevenzione infortuni si svolge in tre parti:

1. In classe, i giovani visionano l'estratto di un filmato, esaminano le condizioni individuali poi deducono le misure da prendere.
  2. Sulla pista, i giovani analizzano e valutano delle situazioni a rischio attraverso il Safety Disc.
  3. Infine i giovani riflettono su quello che vorrebbero migliorare in vista della prossima discesa.
- [Materiale didattico e filmati su sci e snowboard](#) (upi)

# Informazioni

## Filmati

- [Trailer](#)
- [Valutazione fra gli allievi](#)
- [Costruzione di un trampolino](#)

### Un'azione limitata

L'Associazione Iniziativa sport sulla neve Svizzera è un partenariato pubblico-privato per la promozione degli sport sulla neve. Le federazioni nazionali attive nel campo dello sport, dell'economia, della formazione e del turismo nonché gli uffici federali desiderano promuovere gli sport sulla neve come bene culturale e soprattutto motivare i bambini e i giovani a praticarli. L'associazione, che non è a scopo di lucro, mette a disposizione i propri servizi gratuitamente alle scuole e agli insegnanti. L'obiettivo principale dell'Iniziativa sport sulla neve, una piattaforma d'informazione e di riservazione, è di semplificare considerevolmente l'organizzazione di giornate di sport sulla neve o di campi destinati a scuole e insegnanti.

### Missione

- Promuovere gli sport sulla neve fra i bambini e i giovani a livello nazionale, principalmente nelle scuole
- Semplificare l'organizzazione delle giornate di sport sulla neve e dei campi scolastici
- Organizzare e promuovere gli sport sulla neve in qualità di bene culturale

### Obiettivi

- Promuovere gli sport sulla neve fra la popolazione, in particolare fra i giovani
  - Promuovere gli scambi socioculturali e l'integrazione nelle scuole attraverso gli sport sulla neve
  - Promuovere e sostenere il futuro del turismo invernale (promozione del turismo e dell'economia)
- [www.gosnow.ch](http://www.gosnow.ch)

## Partner



SVSS



Schneesportinitiative Schweiz  
Initiative sports de neige Suisse  
Iniziativa sport sulla neve Svizzera

## Impressum

### Editore

Ufficio federale dello sport UFSP  
2532 Macolin

### Redazione

mobilesport.ch

### Collaborazione

Domenic Dannenberger, capodisciplina G+S Sci  
Daniel Friedli, capodisciplina G+S Snowboard

### Foto di copertina

Daniel Käsermann, Media didattici, SUFSM/UFSP

### Illustrazioni

Daniel Käsermann, Media didattici, SUFSM/UFSP  
Ueli Känzig, Media didattici, SUFSM/UFSP  
Funvie svizzere, pag. 8

### Filmati

Paul Friedli, Media didattici, SUFSM/UFSP  
René Hagi, Media didattici, SUFSM/UFSP

### Layout

Media didattici, SUFSM/UFSP