



CAMPI DI SPORT SULLA NEVE

Consigli per la preparazione e lo svolgimento

Indice

1. Perché un campo di sport sulla neve?	- 2 -
2. Organizzazione	- 2 -
2.1 Organizzazione del campo	- 2 -
Scadenario	- 3 -
2.2 Programma del campo	- 4 -
2.3 Finanze	- 5 -
2.4 Ricerca di monitori	- 6 -
2.5 Pubblicazione e lettera informativa	- 7 -
3 Materiale	- 10 -
3.1 Abbigliamento	- 10 -
3.2 Occhiali da sole	- 10 -
3.3 Casco	- 10 -
3.4 Protezione dei polsi per snowboarder	- 10 -
3.5 Paraschiena	- 10 -
3.6 Sci	- 10 -
3.7 Snowboard	- 10 -
4 Sicurezza	- 12 -
4.1 Costruzione di un trampolino	- 12 -
4.2 Tracciatura di uno slalom gigante	- 12 -
4.3 Park e pipe	- 12 -
4.4 Fase di riscaldamento e scelta delle piste	- 13 -
4.5 Utilizzo degli impianti di trasporto	- 13 -
4.6 Comportamento in caso di incidente	- 13 -
4.7 Regole FIS	- 13 -
5 Responsabilità	- 14 -
5.1 Situazione di responsabilità	- 14 -
5.1 Obbligo di custodia	- 14 -
Fonti	- 15 -

1. Perché un campo di sport sulla neve?

Per molti giovani il campo di sport sulla neve è probabilmente l'unica settimana all'anno in cui possono sciare o praticare altri sport invernali e quindi vivere il paesaggio montano innevato da una prospettiva diversa. Anche l'aspetto sociale gioca un ruolo importante. Spesso è proprio tale aspetto a lasciare un ricordo indelebile. Per questo motivo è importante prevedere delle attività anche lontano dalle piste: serate di gioco, discoteca per l'ultima sera, fiaccolata sulle piste o assistere a un evento sportivo. Devono essere pianificate con cura anche le attività come cucinare, sparcchiare, lavare i piatti ecc., perché per molti giovani potrebbe essere la prima volta che devono svolgere simili attività (mobilesport.ch).

Le settimane bianche sono utili anche per completare e ampliare la materia d'insegnamento. Le capacità acquisite sugli sci o sullo snowboard possono essere applicate anche ad attività come lo sci di fondo, il pattinaggio su ghiaccio, lo sci escursionismo, le escursioni con racchette da neve o lo slittino (wispwo.at).

Di seguito vengono illustrate le caratteristiche positive di un campo di sport sulla neve (gosnow.ch).

Nel campo di sport sulla neve agli allievi viene offerta l'opportunità di ...

- ... affrontare con successo nuove sfide
- ... vivere da vicino il paesaggio alpino, il clima invernale e la natura
- ... imparare insieme degli sport sulla neve in uno spazio di apprendimento e di vita extrascolastico e utilizzare la neve come materiale da costruzione e di gioco
- ... imparare a conoscere meglio il proprio corpo, la sua forza e la sua agilità sotto sforzo
- ... adottare un comportamento sano e sicuro
- ... valutare meglio i rischi
- ... condividere i successi e gli insuccessi e di rendersi conto delle capacità e dei potenziali non ancora scoperti
- ... imparare a conoscere i compagni di classe in un ambiente diverso
- ... funzionare come gruppo e di muoversi all'interno di esso
- ... vivere l'autonomia senza i genitori
- ... affrontare insieme la vita quotidiana del campo, di contribuire al suo successo e di fare qualcosa per la comunità
- ... vivere la realtà professionale della popolazione di montagna (dove lavora l'addetto della scivola in estate?)
- ... imparare a conoscere l'insegnante in altri ruoli e di fare con lui/lei anche una battaglia a palle di neve
- ... strutturare in modo variegato il tempo libero insieme ad altri
- ... trascorrere eventualmente una settimana senza schermi e di sperimentare altre attività del tempo libero
- ... condividere con il gruppo esperienze che verranno ricordate ancora a lungo dopo il rientro a scuola e quindi di consolidare il senso di coesione all'interno della classe

2. Organizzazione

2.1 Organizzazione del campo

Per svolgere un campo di sport sulla neve devono essere considerati diversi fattori. Ad esempio, il preventivo viene influenzato dal numero di partecipanti e dagli attrezzi scelti. Non da ultimo giocano un ruolo importante le infrastrutture a disposizione e le attività che offre la

regione. La presenza di una piscina, di piste di pattinaggio, di sciovie, di piste per slitte o di sentieri segnalati per le racchette da neve è determinante quando si tratta di pronunciarsi a favore di una o dell'altra stazione sciistica (mobilesport.ch).

Scadenziario

Per semplificare l'organizzazione è possibile lavorare con uno scadenziario che indica i compiti da svolgere prima, durante e dopo il campo (mobilesport.ch).

1 anno prima

- Fissare la data del campo
- Cercare e prenotare l'alloggio

6 mesi prima

- Formare il gruppo di monitori (personale di cucina compreso)
- Definire il preventivo
- Elaborare il programma del campo e preparare delle alternative in caso di cattivo tempo → anche in caso di cattivo tempo è opportuno svolgere brevi attività all'aperto (giochi nei dintorni dell'alloggio)
- Pubblicare il campo
- Informarsi sui mezzi di trasporto

2 mesi prima

- Effettuare una ricognizione
- Incontrare i monitori
- Inviare informazioni ai partecipanti (modulo d'iscrizione)

1 mese prima

- Annunciare il campo tramite il coach G+S
- Preparare il materiale
- Stabilire i menù della settimana e calcolare le quantità necessarie

3 settimane prima

- Inviare l'invito ai partecipanti
- Organizzare il trasporto del materiale

2 settimane prima

- Preparare il materiale (ufficio, farmacia, giochi ecc.)
- Controllo: ordinazione e consegna del materiale confermate? Trasporto definito? Incarichi conferiti al team?

1 giorno prima

- Ultimo controllo: soldi, biglietti, documenti, materiale

Durante il campo

- Controllare il materiale: è arrivato tutto?
- Prime informazioni ai partecipanti relative al comportamento e al programma del campo
- Sedute del gruppo dei monitori: valutazione della giornata, adeguamenti del programma, problemi con allievi
- Il preventivo viene rispettato?
- Organizzare la restituzione del materiale

2-4 settimane dopo

- Valutazione del campo nel team
- Firmare la lista dei partecipanti e il programma sommario e inoltrarli al coach G+S
- Il coach G+S conferma all'Ufficio cantonale o all'UFSPPO l'effettivo svolgimento delle attività
- Allestire il conteggio del campo

6 settimane dopo

- Serata con i genitori e i partecipanti (diapositive, filmato ecc.)

Nell'allegato A trovate ulteriori liste di controllo dell'UFSPPO e della SUFSM sul tema "Dirigere i campi di sport sulla neve".

2.2 Programma del campo

Per garantire il successo di una settimana di campo è necessario prevedere attività variegate. Prima dell'inizio del campo, il team di monitori si ritrova nella località sciistica in questione per conoscersi e controllare di persona lo stato delle piste e di eventuali snowpark nonché le condizioni della neve. Ciò permette di uniformare l'impostazione delle lezioni riguardo ai temi sicurezza e comportamento.

Preparazione

Il team di monitori si scambia idee relative agli esercizi di riscaldamento e insieme definisce forme di esercizio incentrate sul gioco per le diverse discipline di sport sulla neve. Vengono stabiliti insieme forme di organizzazione diverse nonché i passi necessari come video, costruzione di trampolini, gare o percorsi. La procedura in caso di incidente deve inoltre essere definita in comune.

Guide per monitori G+S o supporti didattici in formato tascabile aiutano i monitori a preparare le unità d'insegnamento. I mezzi didattici e i quaderni degli appunti dovrebbero essere portati con sé durante le lezioni. Un coltello tascabile, qualche attrezzo per regolare il materiale e una tavoletta di cioccolata entrano comodamente in un marsupio. Se si opta per lo zaino si può preparare anche un thermos.

Sulla pista

Il riscaldamento deve servire da inizio comune della giornata sulla neve. Il momento può essere sfruttato per comunicare un'altra volta gli obiettivi comuni della giornata. L'obiettivo principale di ogni giornata di sport sulla neve è che tutti ritornino sani e salvi!

Durante le lezioni, le fasi di apprendimento e di esercizio dovrebbero alternarsi con fasi di pratica libera. Durante le fasi di apprendimento gli allievi si concentrano sui consigli dei monitori che poi mettono in atto durante la fase di pratica libera. Il monitore dovrebbe adeguare i consigli e i contenuti didattici ai livelli individuali degli allievi o al livello del gruppo.

Possibili attività da inserire nel programma

Oltre agli elementi tecnici, in un campo sono molto importanti anche i momenti dedicati al gioco. A tale scopo esistono diverse attività polisportive e ludiche come:

- Torneo di curling
- Partita di hockey su ghiaccio (allievi contro monitori)
- Escursione con gli sci di fondo
- Snowpark
- Telemark

- Slittino
- Pattinaggio
- Costruzione di igloo
- Imparare a conoscere diversi attrezzi da sport sulla neve (snowskate, airboard, snowscoot ecc.)

Qualora le piste dovessero essere sopraffollate o la nebbia offuscasse il panorama, una gravita alternativa è rappresentata dalle escursioni con racchette da neve. In questo modo gli allievi imparano a conoscere un'alternativa alla discesa con gli sci o lo snowboard. Se svolte al di sotto del limite del bosco e lungo itinerari segnalati, le escursioni con racchette da neve comportano pochi rischi. Devono tuttavia essere adottate le necessarie misure precauzionali. Inoltre, un'altra persona dovrebbe essere informata riguardo all'itinerario e alla meta. Il numero di 8 partecipanti per gruppo non dovrebbe essere superato. È importante informarsi in precedenza riguardo a zone protette. Sul sito internet di [Global Trail](#) vengono presentati in dettaglio itinerari in tutta la Svizzera.

Per un'escursione con racchette da neve è importante indossare abbigliamento invernale adeguato, scarpe da trekking o scarponi da montagna idrorepellenti e racchette da neve nonché portare con sé carte degli itinerari, una bussola e un altimetro. Eventualmente possono essere utilizzate anche gambali e bastoni telescopici.

È raccomandabile informarsi presso le organizzazioni turistiche in merito a offerte/eventi in loco.

Un'altra attività interessante potrebbe essere costituita da un programma speciale con un esperto delle piste di sci. Gli allievi possono imparare dalle esperienze di tali esperti, per i quali è un piacere spiegare il proprio lavoro al servizio della sicurezza. Ciò permette ai partecipanti di capire i compiti dei servizi di sicurezza e di soccorso sulle piste da sci.

Gli allievi, ripartiti in piccoli gruppi, accompagnano le diverse pattuglie dei servizi di sicurezza sulle piste. È possibile offrire queste escursioni sull'arco di tutta la settimana per un gruppo alla volta o in un singolo giorno per più gruppi. In aggiunta i gruppi possono svolgere interviste e la sera presentare il proprio lavoro agli altri.

Il tema si presta anche a essere abbinato alle regole di comportamento sulle piste (regole FIS, direttive SKUS, ecc.).

È indispensabile mettersi tempestivamente in contatto con i responsabili.

2.3 Finanze

Preventivo della scuola

(gosnow.ch) Il finanziamento è disciplinato separatamente a livello cantonale e comunale. La direzione scolastica deve inserire nel preventivo della scuola i mezzi finanziari per un campo previsto. In seguito il preventivo viene esaminato a livello comunale.

Gioventù e sport

Se un campo di sport sulla neve corrisponde ai requisiti di G+S e viene annunciato tramite G+S, è possibile ottenere un contributo supplementare per allievo e giorno pari a CHF 3.80 (senza pernottamento) o CHF 7.60 (con pernottamento). Ulteriori informazioni al riguardo possono essere richieste al coach G+S della scuola o sono disponibili sul sito di [graubündenSport](#).

Sport scolastico facoltativo

Il Cantone versa un contributo supplementare all'indennizzo G+S a favore di campi di sport scolastico pari a 100 franchi per giorno di campo. Informazioni sul sito di [graubundenSport](http://graubundenSport.ch).

Fondo per casi di rigore

Siccome i contributi comunali sono limitati, determinati comuni e determinate scuole non sono in grado di finanziare nemmeno attività sportive sulla neve a basso costo. L'obiettivo della fondazione "Freude herrscht" è quello di offrire sostegno alle scuole di comuni finanziariamente deboli che per mancanza di mezzi finanziari non sono in grado di svolgere attività sportive sulla neve.

Finanziamento collettivo (crowdfunding)

Con questo strumento i progetti vengono finanziati da un gran numero di persone. Sulla piattaforma digitale eroilocali.ch è possibile presentare online progetti per il finanziamento di campi di classe. Questo è un metodo moderno per raccogliere donazioni. Oltre a donazioni in denaro vi è anche la possibilità di registrare donazioni di materiale e di tempo sotto forma di volontariato.

2.4 Ricerca di monitori

La ricerca di monitori viene semplificata grazie alla collaborazione con sportnetzwerk.ch, la più grande piattaforma dedicata al lavoro e agli specialisti dello sport svizzero. Gli insegnanti possono pubblicare gratuitamente annunci per i loro campi e grazie a una funzione di ricerca intelligente possono cercare le persone qualificate necessarie.

Per generare contributi G+S per campi si deve garantire che durante il campo vengano impiegati monitori G+S che dispongono di un riconoscimento valido nella rispettiva disciplina sportiva. Per ulteriori domande ci si può rivolgere al coach G+S della scuola o del comune (gosnow.ch).

2.5 Pubblicazione e lettera informativa

Pubblicazione

Ecco un esempio di pubblicazione di una settimana bianca destinata a bambini di scuola dell'infanzia:

Data	10-17 marzo <i>anno</i>
Luogo	<i>Musterdorf</i>
Lezioni di sci	Scuola di sport sulla neve <i>Mustermann</i> Gruppi composti da al massimo 8 bambini Lezioni impartite da maestri di sci formati Assistenza da parte dei maestri di sci a partire dalla stazione a valle Lezioni di sci ca. dalle ore 10 alle ore 12 Venerdì: gara di sci finale
Materiale sportivo	Sci, bastoni e scarponi sono a disposizione (in numero limitato) Il materiale privato può essere depositato nell'area sciistica. In caso di necessità si mettono a disposizione guanti, caschi e tute.
Vitto	Pranzo in comune nel ristorante <i>Musterrestaurant</i>
Costi	CHF xx / allievo
In caso di interesse	Prego rivolgersi entro il <i>data a cognome nome</i> Numero di telefono o e-mail

Non esitate a contattarci in caso di domande e richieste.

Firma

Lettera informativa

Ecco un modello di gosnow di una lettera informativa ai genitori/agli allievi:

Informazioni campo di sci 2015 a *Musterberg*

Cari genitori, cari allievi,

fra poco inizierà il campo di sci comune della 5^a e della 6^a classe della scuola *Musterdorf a Musterberg*.

Partenza	lunedì 9 marzo 2015 , ore 08.00 Piazzale della scuola di <i>Musterdorf</i> Preghiamo tutti di portare uno spuntino per il viaggio in autobus/treno che durerà un paio d'ore.
Rientro	venerdì 15 marzo 2015 , ore 17.30 Piazzale della scuola di <i>Musterdorf</i>
Indirizzo del campo	Casa <i>Muster</i> Scuola di <i>Musterdorf</i> <i>Musterstrasse</i> NPA <i>Musterberg</i>

Numero d'emergenza Nome, cognome, numero di telefono

Team di monitori Nominativi dei monitori

Costi I costi effettivi per il campo ammontano a circa CHF 350.00, di cui **la quota a carico dei genitori ammonta a CHF 150.00. Vi preghiamo di versare l'importo entro il 6 marzo 2015 a mezzo della polizza di versamento allegata.**

Chi per motivi finanziari non è in grado di pagare l'intero contributo dei genitori può inviare per iscritto una domanda di riduzione motivata alla scuola XX.

Farmaci Vi preghiamo di comunicarci se vostro/a figlio/a ha delle allergie o se deve assumere dei farmaci.

Regolamento del campo Ai partecipanti è vietato consumare alcol, sigarette o altre droghe durante il campo. Gli allievi che non rispettano le regole possono essere mandati a casa, a spese dei genitori.

Attrezzature Vi preghiamo di comunicarci se vostro/a figlio/a non possiede attrezzature per sport invernali.

Una buona attrezzatura per la pratica di sport invernali riduce il rischio di infortuni. Vi preghiamo di far regolare gli attacchi da uno specialista e di controllarli (test upi).

- ✓ snowboard, sci e bastoni (p.f. legarli per il trasporto)
- ✓ scarponi (metterli in una borsa separata e contrassegнарla)
- ✓ casco da sci e snowboard (**obbligatorio**), paraschiена raccomandato
- ✓ abbigliamento da sci e guanti caldi (impermeabilizzati)
- ✓ occhiali da sci/snowboard
- ✓ berretto
- ✓ ev. sottocasco, maschera
- ✓ sciarpa
- ✓ scarpe solide, calde e adatte alla neve (per chi pratica lo snowboard sono sufficienti gli appositi scarponi)
- ✓ crema solare e burro cacao con fattore di protezione elevato
- ✓ zainetto per lo spuntino o il pranzo al sacco

Lista degli oggetti da portare al campo Grande zaino o borsa da viaggio (deve poter essere portato/a dal partecipante)

- ✓ sacco a pelo
- ✓ federa del cuscino
- ✓ scarpe solide, calde e adatte alla neve (per chi pratica lo snowboard sono sufficienti gli appositi scarponi)
- ✓ pantofole o scarpe da ginnastica
- ✓ tuta sportiva o abbigliamento comodo da tempo libero
- ✓ jeans o altri pantaloni lunghi

- ✓ pullover caldi
- ✓ magliette
- ✓ maglie termiche
- ✓ calzamaglie o mutande lunghe/leggings
- ✓ calze da sci o da snowboard
- ✓ calze
- ✓ biancheria intima in quantità sufficiente
- ✓ pigiama
- ✓ costume da bagno
- ✓ asciugamano
- ✓ articoli da toilette (spazzolino, dentifricio, gel doccia...)
- ✓ farmaci personali (informarne la direzione del campo)
- ✓ sacco per la biancheria sporca
- ✓ soldi per piccole spese personali
- ✓ torcia elettrica o lampada frontale
- ✓ rubrica / francobolli / materiale per scrivere
- ✓ ev. macchina fotografica
- ✓ ev. qualcosa da leggere / giochi
- ✓ ev. CD o lettore MP3
- ✓ racchette da ping pong e palline (a seconda dell'alloggio)

Si declina ogni responsabilità per gli oggetti portati al campo, ne sono responsabili gli allievi stessi. Gli indumenti e gli oggetti dovrebbero essere contrassegnati o provvisti del nome del proprietario.

Spesso alla lettera informativa viene allegato un modulo che i genitori devono compilare e ritornare. Tale modulo serve all'attribuzione ai livelli e semplifica l'organizzazione del materiale.

Ecco quanto può essere indicato sul modulo:

- Nome e cognome di chi esercita l'autorità parentale
- Nome e cognome dell'allievo/a
- Scuola dell'infanzia/scuola
- Livello (principiante, intermedio o avanzato)
- Dispongo di sci e bastoni adatti a mio figlio/mia figlia
- Dispongo di scarponi da sci per mio figlio/mia figlia
- Dispongo di un casco per mio figlio/mia figlia
- Dispongo di occhiali da sci per mio figlio/mia figlia
- Ho bisogno di sci per mio figlio/mia figlia
altezza_____ peso_____
- Ho bisogno di scarponi da sci per mio figlio/mia figlia della taglia ____
- Ho bisogno di un casco per mio figlio/mia figlia
- Ho bisogno di occhiali da sci per mio figlio/mia figlia
- Firma di chi esercita l'autorità parentale

Se la gara di sci dell'ultimo giorno non è obbligatoria o se essa viene offerta da un partner esterno, può essere aggiunta l'iscrizione alla gara.

3 Materiale

3.1 Abbigliamento

L'abbigliamento dovrebbe essere adatto e poter essere adeguato alle temperature attuali. Anche per lo sport sulla neve è raccomandabile il principio "a cipolla". Quest'ultimo si basa su uno strato di trasporto, uno strato di riscaldamento e uno strato d'isolamento finale. Quale strato inferiore si presta della biancheria funzionale traspirante che trasporta il sudore verso l'esterno. Per lo strato di riscaldamento spesso si usano pullover in pile. Si sconsiglia di usare cotone per il primo o il secondo strato perché esso assorbe l'umidità e la conserva. Lo strato d'isolamento dovrebbe essere resistente al vento, alla pioggia e alla neve. Si raccomanda uno strato resistente all'acqua, traspirante e provvisto di cerniere di ventilazione, che possono essere aperte se occorre. Inoltre è importante curare e impermeabilizzare lo strato d'isolamento (gosnow.ch).

3.2 Occhiali da sole

È molto importante indossare occhiali da sole. La riflessione dei raggi solari sulla neve raddoppia la quantità di luce ultravioletta. Per lo sport sulla neve si prestano in modo particolare occhiali da sole dotati di una buona ventilazione e lenti curve (gosnow.ch).

3.3 Casco

Il casco dovrebbe calzare bene ed essere comodo, anche se si indossano occhiali da sole o da sport. Scuotendo la testa, il casco non deve traballare nemmeno con il sottogola aperto. Inoltre, dopo una grave caduta il casco dovrebbe essere sostituito, anche se all'esterno non è visibile alcun danno o difetto (gosnow.ch).

3.4 Protezione dei polsi per snowboarder

Una protezione dei polsi può evitare infortuni o almeno ridurre la gravità. La protezione dei polsi dovrebbe disporre di elementi di stabilizzazione che proteggono da un'iperestensione e attutire gli urti sul polso. È inoltre importante che gli elementi di stabilizzazione non presentino spigoli vivi (gosnow.ch).

3.5 Paraschiene

A seconda della struttura e del materiale e a patto che calzino bene, i paraschiene sono in grado di limitare le conseguenze di colpi diretti sulla schiena e di attutire gli effetti di oggetti appuntiti. Le protezioni dorsali proteggono invece limitatamente, se non affatto, da colpi assiali al coccige e al capo, da flessioni delle vertebre cervicali o da importanti forze di rotazione del tronco. Ciononostante i paraschiene offrono una protezione supplementare all'interno di snowpark o pipe perché lì il rischio di cadere sulla schiena da una certa altezza è molto più elevato rispetto alle piste (gosnow.ch).

3.6 Sci

Lo sci dovrebbe essere adeguato a chi lo usa: tipo, sciancratura, lunghezza. Le lamine dovrebbero essere affilate e gli attacchi devono essere regolati correttamente e controllati secondo le direttive dell'upi. Lamine arrugginite o non affilate possono pregiudicare la tenuta su piste ghiacciate. Dovrebbero essere controllate anche le soles e le fibbie degli scarponi (gosnow.ch).

3.7 Snowboard

Anche qui, al pari di quanto vale per gli sci, lo snowboard dovrebbe essere adeguato a chi lo usa: tipo, sciancratura e lunghezza. Anche per lo snowboard si deve badare che le lamine siano affilate. Inoltre dovrebbero essere regolati correttamente anche gli attacchi:

- la distanza tra gli attacchi, detta anche stance o passo, corrisponde all'incirca alla lunghezza dalla pianta del piede fino alla parte superiore del ginocchio;
- uno stance largo facilita la stabilità laterale;
- collocare in posizione centrale gli attacchi, le dita e i talloni non dovrebbero sporgere oltre la tavola;
- l'angolazione del passo ammonta ad almeno 24 gradi;
- il duck-stance (posizione a papera) consente l'uso della tavola in entrambe le direzioni e facilita ai principianti l'individuazione della posizione preferita.

4 Sicurezza

Ai giovani piace molto misurarsi con gli altri e testare i propri limiti: su un trampolino, in uno snowpark o durante una gara di slalom. I campi di sport sulla neve permettono ai bambini e ai giovani di dare libero sfogo al bisogno di muoversi. Tuttavia la libertà non è illimitata: essa termina laddove inizia quella degli altri (mobilesport.ch).

4.1 Costruzione di un trampolino

Per contrastare gli imprevisti, le decisioni devono essere prese allo scopo di garantire la sicurezza di chi salta. La costruzione deve essere realizzata da monitori e giovani secondo il principio di corresponsabilità.

Nella costruzione di un trampolino occorre tenere in considerazione i seguenti aspetti (mobilesport.ch):

- Scegliere un luogo ai margini delle piste o accanto ad esse d'intesa con i responsabili delle piste
- Verificare che l'innnevamento sia sufficiente
- L'area del trampolino deve essere libera da ogni ostacolo (alberi, rocce ecc.)
- Controllare che il pendio sia adatto per lo slancio e l'atterraggio (profilo)
- Verificare che la lunghezza e la larghezza delle vie di fuga siano sufficienti. La via di fuga non deve essere trasformata in una pista riservata alle discese
- Pista di slancio liscia e regolare
- La pendenza della rampa del trampolino dovrebbe variare fra 9 e 12 gradi

4.2 Tracciatura di uno slalom gigante

L'uso di una pista per svolgere una gara necessita dell'autorizzazione dei responsabili delle piste. Questi ultimi 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. Per la tracciatura di una corsa vanno osservati i seguenti punti (mobilesport.ch):

- Slalom ritmato e fluido
- Occorre conoscere le capacità tecniche e la condizione fisica degli allievi per adeguare in modo ottimale il terreno e il tracciato alle loro possibilità.
- Tracciati non troppo difficili
- Prima dei passaggi difficili occorre ridurre il ritmo posizionando opportunamente le porte
- Informarsi in precedenza sulle condizioni di innnevamento e delle piste → se possibile evitare punti critici
- I tracciatori devono innanzitutto prestare attenzione alla sicurezza dei concorrenti; anche in caso di errori i concorrenti non dovrebbero correre grossi rischi
- Spazio sufficiente per eventuali cadute

4.3 Park e pipe

Combinare varie figure, saltare lontano e in alto: gli snowpark sono particolarmente apprezzati dai giovani. In Svizzera se ne contano una quarantina.

I giovani vogliono azione, divertimento e momenti di brivido. Il monitor deve far osservare ai giovani l'obbligo di rispettare alcune regole comportamentali.

Trovate ulteriori informazioni al riguardo nella guida [Leitfaden für die Sicherheit im Schneesport](#) (mobilesport.ch).

4.4 Fase di riscaldamento e scelta delle piste

Il riscaldamento deve attirare l'attenzione e la concentrazione degli allievi e prepararli alla giornata sulla neve. Esso ha lo scopo di attivare la circolazione e deve anche essere divertente. Il riscaldamento non è necessario solo al mattino, ma anche dopo pause prolungate e in caso di temperature basse. Le prime discese dovrebbero essere lente e tranquille. Le discese dovrebbero inoltre corrispondere al livello dei membri del gruppo (gosnow.ch).

4.5 Utilizzo degli impianti di trasporto

Cabinovia / seggiovia

La barra di sicurezza deve sempre essere abbassata e le porte devono sempre essere chiuse. Durante il tragitto rimanere seduti (seggiovia) o in piedi (cabinovia) senza muoversi troppo. In caso di arresto attendere le istruzioni del personale dell'impianto di risalita. Gli allievi di altezza inferiore a 1,25m devono imperativamente essere accompagnati da un adulto. Durante il tragitto è vietato dondolarsi (gosnow.ch).

Sciovia

Gli snowboarder tolgono la gamba posteriore dall'attacco e gli sciatori portano i bastoni nella mano esterna. Chi cade durante il tragitto, deve subito allontanarsi dal tracciato della sciovia. È inoltre vietato fare slalom durante il tragitto. È anche vietato sedersi sull'ancora. Con i principianti occorre esercitare dapprima su terreno pianeggiante come salire con la sciovia.

4.6 Comportamento in caso di incidente

1. Messa in sicurezza del luogo dell'incidente: trasportare i feriti fuori dalla zona di pericolo, piazzare gli sci a monte del luogo dell'incidente formando una croce
2. Prestare i primi soccorsi: rilevare lo stato, posizionare correttamente, se necessario eseguire misure salvavita immediate, medicare le ferite, proteggere dal freddo
3. Allarmare: segnalare l'incidente tramite il numero di emergenza indicando il luogo e l'ora dell'incidente, il numero di feriti e il tipo di ferita; avvisare la stazione dell'impianto di risalita più vicina.
4. Accertamento della fattispecie: rilevare le generalità delle persone coinvolte e dei testimoni, annotare il luogo, l'ora e la dinamica dei fatti (gosnow.ch).

4.7 Regole FIS

Le 10 [regole FIS](#) sono (gosnow.ch):

1. Non mettere in pericolo o danneggiare nessuno
2. Discendere a vista. Adeguare la velocità e il comportamento alle proprie capacità nonché alle condizioni della pista a meteo
3. Rispettare il percorso degli sciatori e degli snowboarder che precedono
4. Durante il sorpasso mantenere una distanza sufficiente
5. Prima di partire e curvare verso monte guardare a monte
6. Sostare solo a bordo pista o in luoghi ben visibili
7. Salire o scendere solo ai bordi della pista
8. Rispettare le demarcazioni e la segnaletica
9. Prestare soccorso, avvertire il servizio di salvataggio
10. Chiunque sia coinvolto in un incidente o ne sia testimone è tenuto a dare le proprie generalità

5 Responsabilità

5.1 Situazione di responsabilità

Gli insegnanti hanno un obbligo di custodia nei confronti dei propri allievi e sono responsabili per l'incolumità psichica e fisica dei bambini. Essi devono riconoscere e contrastare attivamente e in modo previdente eventuali rischi e pericoli. Questa responsabilità non può essere delegata. Durante un campo l'insegnante risponde anche per atti compiuti dagli monitori aiutanti. La responsabilità per eventi scolastici durante l'attività scolastica obbligatoria spetta all'ente scolastico. Se un insegnante agisce intenzionalmente o con negligenza grave, l'ente scolastico è autorizzato a esercitare il regresso nei confronti dell'insegnante (gosnow.ch).

5.1 Obbligo di custodia

Di seguito i presupposti secondo gosnow.ch per l'adempimento dell'obbligo di custodia durante un campo di sport sulla neve:

- effettuare una ricognizione per escursioni, trasporti e alloggi
- adeguare il programma alle capacità dei partecipanti
- i genitori devono essere informati tempestivamente e in modo chiaro in merito al programma, all'attrezzatura necessaria, al vitto, ai costi, alle dispense, ecc.
- provvedimenti educativi o medici particolari, la raggiungibilità e il foglio di emergenza devono essere noti
- l'attrezzatura deve essere adeguata alle condizioni meteorologiche
- ricorrere a personale di accompagnamento capace
- istruire in maniera chiara e sorvegliare il personale di accompagnamento
- fornire istruzioni chiare e adeguate all'età
- osservare gli allievi: timore, stanchezza, prove di coraggio, sopravvalutazione, ecc.
- tenere d'occhio in modo particolare gli allievi che manifestano un comportamento insolito
- tenere conto di pregiudizi alla salute
- assicurare l'assistenza medica, farmacia da viaggio, foglio di emergenza, cellulare
- preparazione adeguata del campo
- concordare le regole del campo e fissarle per iscritto (bacheca)
- informare i genitori in merito alle regole del campo
- adottare tutte le misure di sicurezza necessarie
- scegliere le piste secondo le capacità del membro meno forte del gruppo
- osservare e rispettare i segnali e la segnaletica delle piste

Cliccare [qui](#) per visualizzare l'articolo dell'upi sull'obbligo di custodia e responsabilità degli insegnanti.

Fonti

La presente sintesi per la preparazione e lo svolgimento di campi di sport sulla neve è stata allestita sulla base delle seguenti fonti:

- Ufficio federale dello sport UFSPO in collaborazione con la Scuola universitaria federale dello sport di Macolin SUFSM, edizione 2010, Schneesporthlager leiten https://gosnow.ch/wp-content/uploads/2015/08/Baspo_Schneesporthlager-leiten_Checklisten_de.pdf
- mobilesport.ch 10/2012 | Campi di sport sulla neve https://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2012/09/10_12_Schneesporthlager_i.pdf
- Sito web GoSnow.ch (settembre 2018) <https://gosnow.ch/informationen/>
- Sito web Wispowo.at (settembre 2018) http://www.wispowo.at/infos/argumente-pro.html?no_cache=1