



VADEMECUM SIOT **SCI** ANTINFORTUNI

Il vademecum della Società Italiana di Ortopedia e Traumatologia per prevenire gli infortuni sugli sci in...

...10 regole





VADEMECUM SIOT **SCI** ANTINFORTUNI



regola n° 2

Mai sottovalutare dolori e fastidi:
prima di partire risolvere qualsiasi
tipo di dolore, sono campanelli
d'allarme che possono alterare
il controllo sul movimento
e favorire l'instabilità



VADEMECUM SIOT **SCI** ANTINFORTUNI

regola n° 1

Buona preparazione fisica:
alcuni mesi prima delle vacanze
in montagna è buona regola
dedicarsi a un allenamento
mirato per ridurre i rischi
da infortunio.





VADEMECUM SIOT **SCI** ANTINFORTUNI

regola n° 3

**Fare esercizi di riscaldamento
prima delle discese:**

**ricordarsi dell'importanza
dello stretching, utile soprattutto
per le articolazioni**





VADEMECUM SIOT **SCI** ANTINFORTUNI

regola n° 4

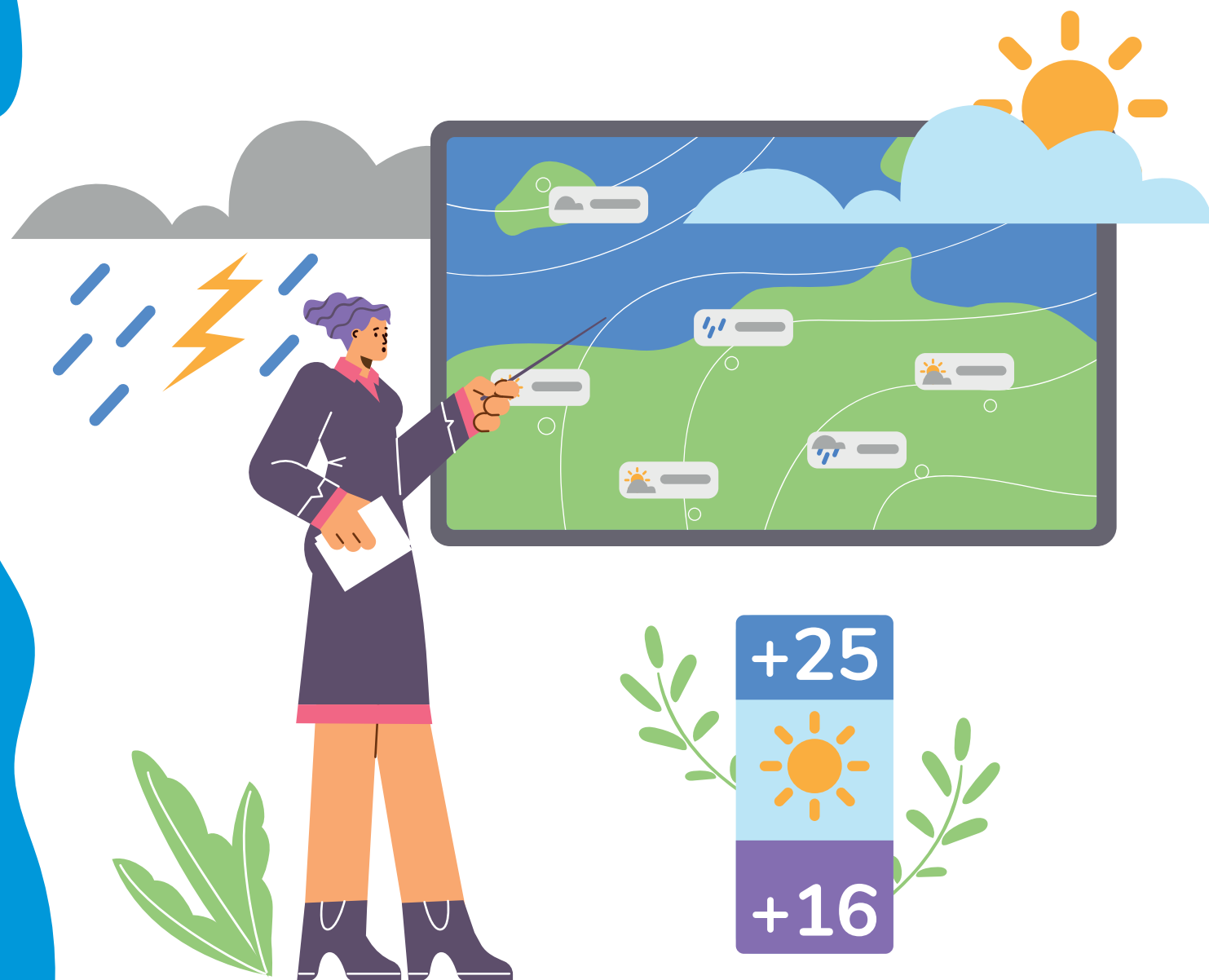
**Prudenza, buon senso
e responsabilità:**

**comprendere i propri limiti,
mai esagerare, fermandosi
se necessario.**





VADEMECUM SIOT **SCI** ANTINFORTUNI



regola n° **5**

Valutare attentamente le condizioni meteorologiche, visibilità e caratteristiche della neve: prima di ogni discesa è importante essere bene informati sulle previsioni meteo che in montagna cambiano repentinamente.



VADEMECUM SIOT **SCI** ANTINFORTUNI

regola n° **6**

Prestare attenzione alla velocità:
oggi sci e scarponi consentono di fare discese in pista anche ad elevata velocità che però deve essere adeguata alla propria preparazione tecnica e fisica, alle condizioni generali del tempo e delle piste.





VADEMECUM SIOT **SCI** ANTINFORTUNI

regola n° **7**

Rispettare le più comuni regole degli impianti sciistici: conoscere e rispettare la segnaletica sulle piste, effettuando soste e sorpassi, senza pericolo per sé e per gli altri.





VADEMECUM SIOT **SCI** ANTINFORTUNI



regola n° 8

**Evitare di appesantirsi
con pranzi e colazioni:
non saltare mai la prima
colazione, orientandosi
verso un pranzo più leggero
ed equilibrato.**



VADEMECUM SIOT **SCI** ANTINFORTUNI



regola n° 9

**Procedere sempre in compagnia:
evitare di restare isolati per
poter avere la possibilità di aiuto
in caso di necessità;**



VADEMECUM SIOT **SCI** ANTINFORTUNI

regola n° **10**

Utilizzare sempre il casco di protezione: l'utilizzo è raccomandato per adulti e bambini.

