



10 CONSIGLI PER VACANZE SUGLI SCI IN SICUREZZA




Resistenza e allenamento: i primi giorni andateci piano. La cosa migliore da fare è cominciare ad allenarsi già a casa prima delle vacanze.

1



Allungamenti: prima di entrare sulle piste è sempre consigliabile scaldare i muscoli con un po' di stretching.

2




Pause: non sopravvalutate le vostre forze. Le gambe stanche sono spesso causa di incidenti! Prendetevi sempre delle piccole pause qua e là.

3

4

Casco: proteggere la testa è il miglior modo per evitare lesioni gravi. Un casco adatto e un paio di occhiali da sci coordinati non possono mancare in una vacanza sugli sci!




5

Controllo dell'attrezzatura e dell'equipaggiamento: verificare il valore Z, regolare gli attacchi, affilare le lamine, sciolinare gli sci... Un servizio completo fornito da professionisti esperti è indispensabile prima di una vacanza sugli sci.

6

Scarponi nuovi: per evitare dolorose ferite e vesciche è sempre meglio testare gli scarponi con un po' di anticipo.




7

Protezione: con un'assicurazione contro incidenti, danni all'attrezzatura o furti viaggerete in tutta tranquillità.

8

Bollettino valanghe: controllate sempre in anticipo il bollettino valanghe e portate sempre con voi, per sicurezza, l'attrezzatura da valanga.



9

Regole delle piste: prestate molta attenzione ai cartelli informativi delle aree sciistiche e seguite sempre le regole delle piste.

10

Numero d'emergenza: salvate sul vostro smartphone il numero d'emergenza (112).

