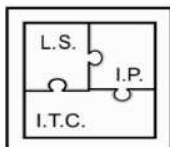




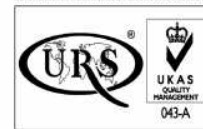
## Ministero dell'istruzione, dell'università e della ricerca



Istituto Statale d'Istruzione Superiore 'L. Einaudi'

Via Verdi, 48 – 24044 Dalmine (Bg)  
Tel: 035/561129 – Fax: 035/370717  
e-mail: ist.einaudi@isiseinaudi.it

ISO 9001 CERTIFIED ORGANISATION



United Registrar of Systems Cert No. 11742

# PROGRAMMA GIORNATA SULLA NEVE 2010 COLERE 3 marzo 2010

PARTENZA: ore 7,00 piazzale davanti "ISIS EINAUDI" via Verdi 48  
RIENTRO: ore 18,30 a Dalmine

All'arrivo a Colere:

- ritiro skipass
- salita in seggiovia
- ritiro attrezzatura a noleggio
- lezione con i maestri per tutti i principianti (2 ore)
- attività sportiva libera
- pranzo al sacco (possibilità di acquistare cibo e bevande presso bar e rifugi a tariffe agevolate)
- ore 15,30 consegna attrezzatura
- discesa in seggiovia
- ore 16,00 ritrovo al pullman
- ore 16,30 partenza

## ABBIGLIAMENTO CONSIGLIATO

Abbigliamento da sci

oppure:

Tuta da ginnastica – pantavento - giaccavento



ISIS  
L. Einaudi  
www.isiseinaudi.it

Liceo Scientifico  
Istituto Tecnico Commerciale  
Istituto Professionale per i Servizi Sociali, Commerciali e Turistici  
c.f. 95002070167 - Cod. Mec.BGIS01100B

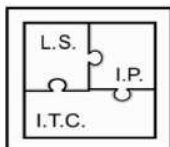
CERTIFICAZIONE ESTERE  
IN LINGUE STRANIERE



Memò, did we dro p...  
Below the lighthouse top  
(S. Co bridge)



## Ministero dell'istruzione, dell'università e della ricerca



Istituto Statale d'Istruzione Superiore 'L. Einaudi'

Via Verdi, 48 – 24044 Dalmine (Bg)  
Tel: 035/561129 – Fax: 035/370717  
e-mail: ist.einaudi@isiseinaudi.it

ISO 9001 CERTIFIED ORGANISATION



United Registrar of Systems Cert No. 11742

Calzamazaglia  
Calzетtoni  
Doposci o scarponcini  
Cappello  
Guanti (possibilmente impermeabili)  
Occhiali  
Crema solare

NB portare la carta d'identità

# GUIDA DELLO SCIATORE SCIARE IN SICUREZZA

## 1. Rispetto per gli altri

Ogni sciatore ha il dovere di non mettere in pericolo persone e cose mentre scia. La regola vale per tutti, anche per i maestri di sci e gli atleti in gara.

## 2. Obbligo del casco

Nella pratica dello sci alpino e dello snowboard i ragazzi d'età inferiore a 14 anni sono obbligati a indossare il casco protettivo provvisto di omologazione. E' obbligatorio l'uso del casco negli snowpark e nella pratica dello sci agonistico. E' raccomandato nello sci fuoripista.

## 3. Padronanza della velocità e del comportamento



ISIS  
L. Einaudi  
www.isiseinaudi.it

Liceo Scientifico  
Istituto Tecnico Commerciale  
Istituto Professionale per i Servizi Sociali, Commerciali e Turistici  
c.f. 95002070167 - Cod. Mec.BGIS01100B

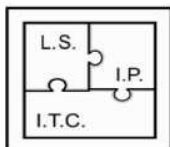
CERTIFICAZIONE ESTERE  
IN LINGUE STRANIERE



Never did we drop...  
Below the lighthouse top  
(S. Co bridge)



# Ministero dell'istruzione, dell'università e della ricerca



Istituto Statale d'Istruzione Superiore 'L. Einaudi'

Via Verdi, 48 – 24044 Dalmine (Bg)  
Tel: 035/561129 – Fax: 035/370717  
e-mail: ist.einaudi@isiseinaudi.it



United Registrar of Systems Cert No. 11742

Lo sciatore coscienzioso deve saper “dominare” i propri sci e controllare la velocità in base alle proprie capacità e alle condizioni del tempo (visibilità, condizioni della neve ecc.)

Ogni pista da discesa ha un suo livello di difficoltà segnalato da un colore (nero=difficile, Rosso=media difficoltà, blu=facile; verde=facilissima).

Scegliere una pista adatta alle proprie capacità tecniche e moderare la velocità nelle zone affollate come quelle a fine pista o vicino agli impianti di risalita.

## 4. Scelta della direzione

E' lo sciatore a monte, che ha una visuale completa, a dover evitare la collisione con quello a valle; naturalmente quest'ultimo è tenuto a compiere movimenti prevedibili, non troppo estrosi e repentini. Importante è prestare attenzione sempre a tutto ciò che accade nel proprio campo visivo.

## 5. Sorpasso

Sulle piste da sci si può sorpassare a monte o a valle, a destra o a sinistra. Importante è mantenere una distanza adeguata che permetta allo sciatore sorpassato di muoversi comodamente e in tutta sicurezza.

## 6. Attraversamento e incrocio

Attraversare una pista è una manovra che va eseguita con prudenza, guardando sia a monte che a valle. Ancora più attenti bisogna essere se si sta attraversando un campo-scuola o se si sta ripartendo dopo una sosta.

## 7. Sosta

Non bisogna mai fermarsi in mezzo ad una pista: si rischia di essere investiti dagli sciatori che sopraggiungono. Se la sosta è necessaria va effettuata ai bordi della pista

## 8. Salita

Salire a piedi o con gli sci su una pista da discesa è sempre un'azione d'intralcio e potenzialmente pericolosa. Se proprio è necessaria, bisogna



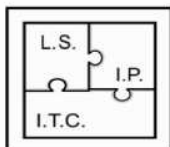
ISIS  
L. Einaudi  
www.isiseinaudi.it

Liceo Scientifico  
Istituto Tecnico Commerciale  
Istituto Professionale per i Servizi Sociali, Commerciali e Turistici  
c.f. 95002070167 - Cod. Mec. BGIS01100B





# Ministero dell'istruzione, dell'università e della ricerca



Istituto Statale d'Istruzione Superiore 'L. Einaudi'

Via Verdi, 48 – 24044 Dalmine (Bg)  
Tel: 035/561129 – Fax: 035/370717  
e-mail: ist.einaudi@isiseinaudi.it



United Registrar of Systems Cert No. 11742

effettuarla stando rigorosamente ai bordi della pista e assicurandosi continuamente di non creare disagi.

## 9. Rispetto della segnaletica

Lungo le piste sono posizionati segnali di vario tipo, che vanno conosciuti e rispettati.

I segnali sulle piste sono molto simili a quelli stradali: rettangolari forniscono un'informazione o indicano una località; circolari avvisano di un divieto o di un obbligo; triangolari segnalano un pericolo. Inoltre due paletti infilati a croce nella neve indicano un pericolo generico, mentre una bandierina gialla e nera segnala il pericolo di valanghe fuori pista.

In particolare è obbligatorio rispettare i segnali di chiusura e apertura della pista e quelli di pericolo.

## 10. In caso di incidente

Ognuno è tenuto a prestare soccorso a chi è rimasto coinvolto in un incidente. Se si hanno i requisiti o le competenze necessarie si possono attuare le prime forme di soccorso, altrimenti si deve chiedere aiuto e fornire compagnia e conforto all'infortunato in attesa dei soccorsi.

## 11. Identificazione

Sempre in caso di incidente chi vi è coinvolto o è anche soltanto un testimone è tenuto a lasciare le proprie generalità per agevolare la ricostruzione dell'incidente e l'accertamento delle responsabilità.

**Buon divertimento!**



**ISIS**  
**L. Einaudi**  
www.isiseinaudi.it

Liceo Scientifico  
Istituto Tecnico Commerciale  
Istituto Professionale per i Servizi Sociali, Commerciali e Turistici  
c.f. 95002070167 - Cod. Mec.BGIS01100B

