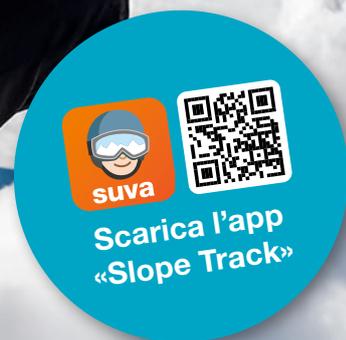


Attenzione e sicurezza

Presta sempre attenzione alla pista,
agli altri e alla tua sicurezza.



Suva

Casella postale, 6002 Lucerna, tel. 058 411 12 12

Ordinazioni: www.suva.ch/55407.i, codice 55407.i
Creato con l'aiuto dell'intelligenza artificiale.

suva

L'attenzione è la chiave della sicurezza

Negli sport sulla neve tutto si evolve molto rapidamente. Per questo, quando pratichi sci o snowboard devi sempre prestare attenzione alla pista, alla neve, alle altre persone e alla tua condizione. Se non ti distrai, riuscirai a riconoscere immediatamente i pericoli e a reagire tempestivamente.

Allena il tuo campo visivo

In pista devi individuare tempestivamente gli altri e un campo visivo ben allenato è di grande aiuto. Fai questo esercizio e affina la tua percezione.

- Allunga le braccia e tieni entrambi i pollici alzati.
- Muovi un pollice di lato e tieni comunque d'occhio entrambi.
- Ripeti con l'altro pollice.

Mantieni la concentrazione

Durante la discesa, non farti distrarre e concentrati pienamente sullo sport che stai praticando. Questo esercizio ti aiuterà.

- Apri la cerniera della tasca della giacca.
- Rifletti sui pensieri che ti stanno distraendo.
- Immagina di mettere questi pensieri in tasca.
- Chiudi la cerniera.
- Riporta l'attenzione sulla pista.

Puoi trovare maggiori informazioni sull'attenzione consapevole in pista su suva.ch/slopetrack-i e sull'app «**Slope Track**».