suva

Fai sul serio?

Presta attenzione. Per la tua sicurezza, e quella degli altri.

Allena la consapevolezza in pista:

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

Ordinazioni: www.suva.ch/55415.i
Codice 55415.i

Presta la dovuta attenzione per una maggiore sicurezza in pista

Negli sport sulla neve tutto può cambiare in un batter d'occhio. Per questo, quando pratichi sci o snowboard devi sempre prestare attenzione alla pista, alla neve, alle altre persone e alla tua condizione. Se lo fai, riconosci subito i pericoli e potrai reagire per tempo.

Esercizio «Guidare i pensieri»

Non farti distrarre durante la discesa e concentrati pienamente sullo sport che stai praticando. Questo esercizio potrà aiutarti:

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

Esercizio «Contare le persone»

Per garantire la tua sicurezza e quella degli altri, devi essere consapevole di ciò che ti sta intorno. Questo esercizio potrà aiutarti:

Durante la discesa, conta attivamente quante persone ci sono in pista con te. In questo modo potrai accorgerti meglio della loro presenza.

Maggiori informazioni sulla sicurezza in pista e altri esercizi di consapevolezza con Wendy e Loïc sono disponibili su **suva.ch/sportneve** e sull'app «Slope Track».