

Pista Slittino Fraina

Divertimento in sicurezza

Safe fun on sledge

Regole per lo slittino

Anche sulle piste da slittino valgono le regole internazionali FIS

01| Rispetto per gli altri Ogni slittinista deve comportarsi in modo responsabile per non mettere in pericolo o danneggiare gli altri.

02| Velocità controllata Adeguare la velocità alle proprie capacità, alle condizioni della pista (neve/meteo) e al traffico. Mantenere una distanza di sicurezza di almeno 8 metri.

03| Traiettorie e incroci Chi è più veloce deve fare attenzione a chi è più lento. Prestare massima attenzione alla segnaletica, specialmente in prossimità di incroci con sentieri e piste da sci.

04| Sorpassi Sorpassare solo con buona visibilità, mantenendo una distanza di sicurezza adeguata e a velocità moderata.

05| Sosta Fermarsi solo in punti con buona visibilità. In caso di caduta, liberare la pista il più presto possibile.

06| Salita e discesa È vietato scendere a testa in giù. Mai risalire la pista a piedi o con altri mezzi; utilizzare esclusivamente la cabinovia.

07| Segnaletica Rispettare sempre la segnaletica di avvertimento e le indicazioni.

08| Caduta In caso di caduta, tenere saldo lo slittino, metterlo in sicurezza e prestare soccorso agli infortunati.

09| Equipaggiamento Sono indispensabili scarponi adatti con una buona suola (o ramponi) per garantire la sicurezza. Non usare scarponi da sci.

10| Obbligo di casco Il casco è obbligatorio per tutti, sia adulti che bambini.

Rules for sledgers

International FIS rules also apply to sledge runs

01| Respecting for others Every sledger must behave responsibly to avoid endangering or harming others.

02| Speed control Adapt your speed to your skills, the track conditions (snow/weather), and traffic. Maintain a safety distance of at least 8 meters from other sledgers.

03| Track and crossings Faster sledgers must pay attention to slower ones. Pay close attention to warning signs, especially near crossings with walkways and ski slopes.

04| Overtaking Overtake only with clear visibility, maintaining a safe distance and moderate speed.

05| Stopping Only stop in areas with clear visibility. In case of a fall, clear the track immediately.

06| Climbing and descending Never sled head-first. Do not walk up the track or use other means to climb; use the gondola lift only. It is strictly forbidden to sledge on ski slopes.

07| Signs Always observe and obey all warning signs and instructions.

08| Accidents In case of a fall, hold onto the sledge, secure the area, and assist any injured persons.

09| Equipment Appropriate footwear with good grip (hiking boots or spikes) is necessary for safety. Do not use ski boots.

10| Helmet Helmets are mandatory for everyone, both adults and children.

Sul rettilineo

Sedersi in posizione centrale, tenendo la corda con entrambe le mani. Correggere la traiettoria tirando la corda verso l'interno della curva e facendo pressione con la gamba opposta (esterna).

Straight drive

Sit in a central position holding the rope with both hands. Adjust your direction by pulling the rope on the side you want to turn and pressing your foot against the snow on the opposite (outer) side.

Curvare

Tirare la corda dal lato interno della curva. Fare pressione con la gamba esterna sulla neve, mentre la gamba interna rimane sollevata. Spostare il peso del corpo verso l'interno della curva.

Turning

Pull the rope on the inside of the turn. Press your outside leg against the snow while keeping the inside leg raised. Shift your body weight towards the inside of the turn.

Frenare

Frenare appoggiando tutta la suola di entrambi i piedi sulla neve. Sollevando la parte anteriore dello slittino (le "corni") si aumenta l'efficacia della frenata.

Braking

Brake by placing the soles of both feet flat on the snow. Lifting the front of the sledge (the horns) increases braking power.

