

# Pista Slittino Fraina

## Sullo slittino in sicurezza

### Safe fun on sledge

#### Regole per lo slittino

Anche sulle piste da slittino valgono le regole internazionali FIS

- 01| Rispetto per altri slittinisti** Il comportamento responsabile ed oculato fa evitare incidenti.
- 02| Velocità controllata** Adeguare velocità e guida alle proprie capacità e alle condizioni della pista (neve e meteo). Mantenere una distanza di sicurezza di almeno 8 metri.
- 03| Traiettoria e incroci** Lo slittinista più veloce fa attenzione a non danneggiare quello più lento. Attenzione ai cartelli segnaletici soprattutto in prossimità di incroci con sentieri e piste da sci.
- 04| Sorpassi** Solo con buona visibilità, debita distanza di sicurezza e a velocità moderata.
- 05| Sosta** Solo con buona visibilità. In caso di caduta liberare al più presto la pista.
- 06| Salita e discesa** E' vietato scendere in slittino sulla pista da sci. Mai scendere con la testa in avanti. Per la risalita utilizzare esclusivamente la cabinovia. E' vietata la risalita della pista slittino a piedi o con altri mezzi.
- 07| Rispettare la segnaletica** Fare sempre attenzione alla segnaletica e alle indicazioni.
- 08| Caduta** Tenere lo slittino, mettere in sicurezza ed aiutare l'infortunato.
- 09| Equipaggiamento** Scarponi adatti, con un buon profilo (anche ramponi) sono indispensabili per garantire la sicurezza allo slittinista.
- 10| Obbligo di casco** Per bambini fino a 14 anni il casco è obbligatorio per legge. Per gli adulti è fortemente consigliato.

#### Rules for sledgers

The International FIS rules are valid also on sledge runs

- 01| Respecting other sledgers** Watch out for other sledgers and avoid putting others at risk.
- 02| Speed control** Adapt speed to your skills and to the current weather and snow conditions. Keep a minimum safe distance of 8 meters from any other sledger.
- 03| Track and crossings** The faster sledger must pay attention to the slower sledger. Mind the warning signs particularly near crossings with walkways and slopes.
- 04| Overtaking** Only with clear view, with safe distance and moderate speed.
- 05| Stopping** Only with clear view. In case of accident, clear the track as fast as possible.
- 06| Climbing and descending** It's forbidden to sledge on ski slopes. Never sledge with head in front. Use only the gondola lift to climb. Never climb on the track.
- 07| Mind the signs** Always pay attention to warning and information signs.
- 08| Fall** Hold the sledge, protect and assist the injured.
- 09| Equipment** Appropriate snow boots with good soles (also spikes) are necessary for safe descending.
- 10| Helmet** Kids under 14 years are obligated to wear helmets. For adults it's recommended.

#### Sul rettilineo

Sedersi in posizione centrale, tenere le redini con entrambe le mani. La traiettoria si corregge tirando le redini verso l'interno e facendo pressione con la gamba sull'esterno.

#### Straight drive

Central slitting position, both hands hold the rope. Adjust the direction by pulling the steering rope on the interior runner side and by making pressure with the leg on the



#### Curvare

Tirare le redini del pattino interno. Una gamba fa pressione sul pattino esterno, la gamba interna rimane libera. Spostare il peso verso l'interno.

#### Curving

Pull the rope on the interior runner. One leg makes pressure on the exterior runner, the inner leg remains in the air. Shift the weight to the inner side.



#### Frenare

Si frena con entrambe le gambe e l'intera suola sulla neve. Sollevando le corna dello slittino si aumenta l'effetto frenante.

#### Braking

Brake with both feet and with the whole soles on the snow. Lifting the sledge horns helps braking more quickly.



UNDER 14

