



Schweizer Wanderwege
Suisse Rando
Sentieri Svizzeri
Sendas Svizras



Seilbahnen Schweiz
Remontées Mécaniques Suisses
Funivie Svizzere
Pencicularas Svizras



Comunicato stampa

28 giugno 2018/Kip

«In montagna a passo sicuro»

Andare in montagna e tornare sani e salvi

Ogni anno in montagna si verificano parecchi infortuni, di cui una quarantina con esito letale. Nella maggior parte dei casi gli escursionisti scivolano, inciampano e cadono. Il rischio maggiore si registra durante la discesa, che richiede uno sforzo fisico considerevole quando la stanchezza comincia a farsi sentire. Sulla base di queste considerazioni l'upi – Ufficio prevenzione infortuni ha lanciato una campagna ad hoc in collaborazione con i suoi partner.

L'escursionismo è uno sport molto amato in Svizzera, tanto che quasi la metà della popolazione lo pratica durante il tempo libero. È però anche la causa di oltre 20 000 infortuni l'anno, di cui una quarantina con esito letale. Per andare in montagna bisogna saper gestire sia la salita che la discesa. Da studi condotti nello spazio alpino si evince che circa due terzi degli infortuni si verificano durante la discesa.

Questi dati hanno indotto l'upi – Ufficio prevenzione infortuni, Sentieri Svizzeri e Funivie svizzere a focalizzare la loro campagna nazionale proprio su questo aspetto e a elaborare consigli utili per ridurre al minimo il rischio di infortunio. All'insegna del motto «Occhio alla discesa», i messaggi vengono diffusi con manifesti, pubblicità su display nei trasporti pubblici, volantini e nel sito Internet www.escursionismo-sicuro.ch. La campagna viene condotta ogni anno dal 2013 con un tema diverso. Dal 2016 l'organizzazione sanitaria SWICA ne è lo sponsor principale.

La discesa, la parte più impegnativa

Monique Walter, specialista upi per gli sport di montagna, spiega perché non bisognerebbe mai sottovalutare la discesa: «Il rischio di scivolare o inciampare è maggiore durante la discesa poiché in questa fase è più difficile coordinare i movimenti e i muscoli sono più sollecitati. Inoltre, la stanchezza comincia a farsi sentire e la concentrazione diminuisce».

Per ridurre il rischio di infortunio, si consiglia di:

- prevedere tempo a sufficienza e calcolare bene le energie per la discesa;
- ridurre la velocità e fare qualche pausa;
- procedere con passo controllato;
- ammortizzare meglio gli impatti frenando in modo attivo o usando i bastoni;
- scegliere, dato il caso, il percorso più semplice o scendere con un mezzo di trasporto.

Avviato uno studio di ampia portata sull'escursionismo

La divisione Ricerca dell'upi ha avviato uno studio di ampia portata sul comportamento, le abitudini e gli infortuni degli escursionisti in Svizzera. In questo contesto, in estate verranno condotte inchieste sui sentieri più amati. La seconda fase è prevista per il 2019. I risultati costituiranno una base preziosa per ottimizzare la prevenzione degli infortuni in montagna.

Informazioni: Ufficio media upi, tel. +41 31 390 21 11, media@upi.ch, www.media.upi.ch

Sentieri Svizzeri, Sybille Schär, responsabile del settore Marketing e comunicazione, tel. +41 31 370 10 23, sybille.schaer@wandern.ch