



In caso di bisogno chiama il

118

Soccorso Alpino e Speleologico Veneto

www.cnsas.veneto.it

 [facebook.com/CnsasVeneto](https://www.facebook.com/CnsasVeneto)

 [instagram.com/cnsasveneto](https://www.instagram.com/cnsasveneto)

Concept e testi: **Michela Canova** • Progetto grafico: toolgraphic.it • Mascotte: codorostudio.com



Per difendere gli occhi dai raggi solari, **metti gli occhiali** o la mascherina quando scii



Fai sempre attenzione quando sali in seggiovia, stai seduto composto, con la sbarra abbassata e, se hai lo zaino, togliilo dalla schiena

Occhio a non scivolare quando attraversi tratti ghiacciati



Rispetta sempre la natura, non abbandonare i tuoi rifiuti e guarda gli animali da lontano



In pista rispetta gli altri sciatori, ascolta gli insegnamenti degli adulti e dei Maestri di sci, **non ti allontanare da solo**



Vestiti a cipolla, il primo strato meglio se di lana o tecnico, con abbigliamento impermeabile e magari colorato, così ti si vede meglio!

Indossa sempre il casco quando vai a sciare, segui gli adulti e non esagerare con la velocità!

Anche quando scendi con lo slittino o il bob



Per affrontare bene la giornata, **fai una bella colazione** e portati degli snack

Ricordati che è **importante tenere mani e testa sempre al caldo**. Indossa guanti e berretto



Impara a leggere il bollettino che indica il pericolo valanghe e scopri cosa sono Artva, pala e sonda, fondamentali fuori dalle piste

