



FONDAZIONE PER LO SPORT
SILVIA RINALDI ONLUS

Appunti Guide per non vedenti Sci Alpino



PREMESSA:

Gli appunti che seguono sono frutto di esperienze dirette nell'insegnamento dello sci ad atleti non vedenti e sono stati scritti congiuntamente da atleti, guide e maestri di sci. Tutti questi attori garantiscono un mix completo di capacità e nozioni che portano l'atleta non vedente verso un gesto atletico di grande valore tecnico, oltre che ad una estrema autonomia nella vita quotidiana.

La descrizione delle situazioni è improntata su un atleta totalmente non vedente; ovviamente con l'aumentare del visus residuo, possono essere superate alcune parti.

Preparazione alla prima uscita

1 Come per ogni persona che si avvicini per la prima volta allo sci, è utile che vi sia una base di allenamento di pre-sciistica, che oltre ad aumentare la prestazione atletica, sarà di aiuto nel riprodurre alcuni movimenti propri dello sci.

1.1 Scelta dell'attrezzatura. La scelta dei materiali non dovrà differire da quella adatta ad un principiante.

1.1.a SCI: Scegliere un paio di sci abbastanza corti, senza esagerare con la sciancratura; tenete presente che un non vedente utilizzando , uno sci troppo "estremo", sia nella sciancratura che nella scarsa lunghezza, riceverebbe una sensazione di instabilità all'atleta. Potremmo indicare uno sci di lunghezza 170 come giusto per iniziare, ovviamente correlato all'altezza dell'atleta. È utile orientarsi su uno sci piuttosto morbido, che asseconi le asperità del terreno. In caso di principiante, è da preferire un modello privo di piastra o con un rialzo minimo, in modo da mantenere lo sci il più facile possibile da girare.

1.1.b BASTONCINI: la lunghezza del bastoncino va misurata girandolo e impugnando lo stesso sotto alla rotella, l'avambraccio deve avere un angolo retto rispetto all'omero.

1.1.c SCARPONI: Scegliere un modello a 4 ganci, dello stesso numero di scarpe dell'atleta. In caso di dubbio sulla lunghezza, togliete la scarpetta interna, calzatele e misurate al tatto la dimensione del piede al suo interno. Una volta chiuso lo scarpone non deve provocare dolore, mentre le dita devono potersi muovere abbastanza liberamente, sfiorando la punta della scarpetta.

1.1.d CASCO: ricordiamo che l'utilizzo del casco per i minori di 14 anni è stato reso obbligatorio a partire dal gennaio 2005 (legge 363/2003); in ogni caso è importante proporre l'utilizzo per ogni sciatore. In caso di noleggio o acquisto, curate che sia ben aderente (la misura è relativa alla circonferenza della testa espressa in centimetri) e che non riduca la possibilità di sentire i suoni circostanti, attutendo i rumori a causa delle imbottiture. Attenzione al tipo di copertura che è stata posta a protezione dei fori praticati in corrispondenza dell'orecchio: alcuni modelli sibilano molto in caso di vento o a causa della velocità. Esistono modelli che hanno un ampio spazio in corrispondenza delle orecchie, in altri invece potrebbero essere necessarie alcune modifiche all'imbottitura per

permettere la migliore percezione dei suoni. La mentoniera non è indispensabile, anche se può risultare utile specie in caso di sciata agonistica in un tracciato. Tuttavia alcuni atleti non la gradiscono perché può generare una diversa percezione dei suoni

1.1.e **Occhiali:** è importante proteggere gli occhi dal sole e dal vento, a maggior ragione in caso di persone non vedenti o ipovedenti; nel caso di un atleta B1, la lente può essere totalmente oscurata, in modo da impedire totalmente il passaggio della luce, soluzione che, in caso di competizioni a livello agonistico, è resa obbligatoria per regolamento. Per atleti ipovedenti sarà utile provare alcuni tipi di lenti che non riducano il visus residuo dell'atleta, ma proteggano gli occhi dai raggi UV.

1.1.f **Guanti:** come per ogni principiante, il contatto con la neve sarà più "frequente" del normale. E' bene scegliere materiali impermeabili e caldi. Come per la maggioranza degli sciatori, sarà più gradito un modello con le dita rispetto ad una "moffola" o "manopola", che tuttavia risulta più calda.

1.1.g **PETTORALE:** è importante comunicare agli altri sciatori che la persona con la quale stiamo sciando è non vedente. Questo, oltre a semplificare molte situazioni quotidiane in pista, aumenta ovviamente la sicurezza. A tale scopo l'atleta è bene che utilizzi un pettorale, possibilmente di colore vistoso, con la scritta "cieco" o "Non vedente". Se state sciando in zone di confine, oppure frequentate da stranieri, è utile replicare anche la parola "Blind" sul pettorale. La scritta è utile sia davanti che sul retro del pettorale, in modo da comunicare a quante più persone possibile la situazione in cui vi state trovando.

1.2 **PROVA DEL MATERIALE:** Se ha avete la possibilità, è bene che l'atleta non vedente impari ad indossare il materiale in un ambiente a lui comodo, come casa propria o l'hotel in cui vi trovate. È ovviamente più difficile per tutti indossare per la prima volta uno scarponcino da sci con una temperatura esterna molto rigida, e lo sarà ancora di più se per vedere cosa state facendo dovete togliervi i guanti! Per quanto possibile rendete autonomo l'atleta: dategli il colore dei suoi guanti, degli scarponi, ecc. la marca degli stessi, differenze tra destro e sinistro, particolari della giacca, in modo da permettergli di recuperare il materiale anche in caso di cambio della guida. Non dimentichiamo che lo sport rende tanto più autonomi quanto più si parte con il piede giusto.

2 Approccio alla stazione sciistica: Sarebbe importante optare per una stazione sciistica ben conosciuta, in modo da scegliere percorsi e piste che si possano adattare all'atleta non vedente. Ci sono stazioni maggiormente frequentate da sciatori ciechi, e per questo preferibili per una maggiore "abitudine" da parte delle strutture e degli altri sciatori a rapportarsi con questo tipo di disabilità. È utile fare presente che le prime ore della mattina, specie se in giornate festive, sono le migliori per iniziare, in quanto la pista è più liscia e l'affollamento non è ancora ingestibile.

2.1 **Skipass:** in molte stazioni lo skipass prevede sconti per persone disabili. Frequentemente vengono praticati sconto 50% per entrambi, fino ad una gratuità totale. Ricordatevi che tali tariffe non sono dovute, e spesso in stazioni più piccole nessuno è mai stato informato della possibilità di sciare per i disabili. Una volta

conosciuti, anche in questi comprensori più piccoli si stringono delle ottime "alleanze". Il tipo di tessera da preferire (se disponibile) sarà quella magnetica, che permette il passaggio senza dover inserire il titolo di viaggio nei cancelli di passaggio. Questo rende più agevole il passaggio e induce meno "stress" nell'atleta per dover realizzare con fretta un'operazione manuale in un ambiente non noto. Una volta acquistato lo skipass, a seconda del tipo di tessera, effettuate una breve spiegazione all'atleta, e fate una simulazione dell'apertura del tornello, magari senza sci ai piedi. In caso di skipass tradizionale, verificate se il senso di introduzione è multiplo o il funzionamento è garantito solo da un lato. In ogni caso passate per primi e aiutate poi l'atleta nelle prime convalide, facendogli nel frattempo notare eventuali differenze nella tessera per permettergli in futuro di passare i cancelletti in autonomia; potete ad esempio piegare uno degli angoli posteriori del tesserino, oppure verificare differenza nel moschettone a cui è attaccato, ecc.

2.2 Arrivo in pista: Scaricata l'attrezzatura, mostrate all'atleta il corretto utilizzo della stessa, come calzare gli scarponi, come chiuderli e come regolarli, come portare gli sci. Comunicate sempre con il non vedente e trasmettetegli il tipo di terreno che state per incontrare, specie se ghiacciato o particolarmente sconnesso. Una volta pronti per calzare gli sci, ripassate la terminologia che utilizzerete in pista: il nome dell'impianto, la sua tipologia, il tipo di pista e il suo nome; ripassate con l'atleta i comandi che utilizzerete per salire e scendere dall'impianto di risalita. Descrivete la stazione sciistica, il paesaggio, e tutto quanto ritenete utile per dare un'esatta rappresentazione del luogo in cui vi trovate. Passerete a questo punto ad una prima spiegazione della tecnica di guida che utilizzerete

3 TIPOLOGIE DI GUIDA:

Attualmente le tecniche di guida per sciatori non vedenti si sono standardizzate in tre tipi:

3.1 Guida Avanti: la guida precede l'atleta, emettendo dei comandi vocali (che possono essere amplificati o meno tramite un megafono): Si tratta di un segnale ritmico (pa-pa-pa...) che fornisce la direzione della guida, e di un comando di curva in due tempi (es. "gate" – "hop"), che permettono al cieco di effettuare la preparazione alla curva e di invertire gli spigoli a tempo con la guida. Questi comandi sono facilmente distinguibili anche in situazioni di forte vento o rumori esterni, e forniscono una maggiore sicurezza al cieco grazie al fatto di sapere che sta passando per la stessa linea tracciata dalla guida; non sono necessariamente vincolanti, ma nel tempo si è riscontrato che l'utilizzo di questi suoni permette il compromesso migliore tra una serie di fattori (udibilità, possibilità di distinguerli tra loro, respirazione della guida, modulabilità, ecc.). In questa tecnica di guida, l'abilità deve risiedere nel gestire la tempistica del comando in base alla velocità, alla distanza e alla reattività da parte di entrambi gli sciatori. Rispetto ad altre tecniche di guida, possiamo individuare numerosi vantaggi, quali l'indipendenza da strumentazioni sofisticate, la maggiore dinamicità del gesto atletico, grazie all'anticipo della curva da parte della guida, che può sciare in modo naturale, la facile individuazione del "team" cieco-guida da parte degli altri sciatori, la maggiore velocità raggiungibile. Per contro la necessità di farsi udire da parte della guida, genera una "rumorosità" in pista che può apparire come un "disturbo"

dell'ambiente montano, specie se viene utilizzato il megafono; inoltre la voce della guida viene molto sollecitata e può venire sovrastata da rumori esterni.

3.2 Guida dietro: Il cieco scia davanti alla guida; normalmente vengono utilizzate due radio ricetrasmittenti, per trasmettere all'atleta dei comandi a mezzo auricolare, modulando i comandi in modo da trasmettere all'atleta l'idea di quale arco di curva compiere; il vantaggio è che difficilmente il cieco perde la voce della guida, salvo guasti meccanici, e che la guida può guardare avanti per più tempo e controllare l'atleta da dietro con una visione più "panoramica". Questa tecnica permette una maggiore "discrezione" in pista, ma questo a volte è fonte di qualche incomprensione con gli altri sciatori. Per contro, la sciata risulta molto meno fluida e permette di raggiungere velocità decisamente più basse, a causa del fatto che il cieco non ha la percezione di quanto dovrà chiudere la curva in seguito al comando, e non ha la possibilità di controllare la propria traiettoria rispetto alla guida, come invece avviene sciando dietro. Inoltre si dipende totalmente dalle radio e dal suo corretto funzionamento.

3.3 Uso della sbarra: tecnica oramai poco diffusa, ma utile con i principianti, realizzata utilizzando un palo di legno o plastica, tenuto perpendicolarmente alla pista, con il cieco al centro e alle due estremità il maestro e la guida. L'utilità sta nel controllo della velocità dell'atleta da parte dei due sciatori vedenti, ma non fornisce alcun tipo di indipendenza all'atleta, e una volta raggiunto un controllo sufficiente, è consigliabile optare per una delle due tecniche descritte in precedenza.

3.4 STRUMENTI: E' sempre più diffuso l'uso dell'amplificatore, che riduce al minimo il rischio per il cieco di non udire un comando a causa dei rumori esterni (vento, ghiaccio, ecc.). Composto da un microfono del tipo "a mani libere", fissato su una cuffia, collegato ad un amplificatore alimentato a batterie. Occorre un minimo di accuratezza nel mantenimento dell'attrezzo (carica delle batterie, fili di collegamento, ecc.), che a volte può soffrire l'umidità e il freddo molto intenso. Si consiglia di avere un microfono di ricambio. Come accennato, anche le radio ricetrasmittenti sono molto diffuse, ma attualmente in ambito agonistico, vengono utilizzate principalmente da atleti ipovedenti.

4 IN PISTA:

4.1 Prima di iniziare: La guida e/o il maestro di sci, devono prima di tutto **informarsi circa il tipo di disabilità** dell'atleta. Anche se la persona che vi segue dichiara di vedere la vostra sagoma, ricordatevi che questo **residuo visivo** può essere facilmente ridotto a zero in caso di repentini cambiamenti di luminosità, riflessi della neve, colore dello sfondo rispetto alla vostra figura, ampiezza del campo visivo, ecc. (per fare un esempio, una tuta nera, visibilissima sulla neve, può risultare quasi invisibile se si staglia contro un bosco...). E' bene quindi effettuare una prima indagine circa il residuo visivo della persona, seguita da una descrizione delle sue capacità sciistiche. In caso sia principiante assoluto, specialmente se trattasi di B1, è sicuramente il caso di descrivergli come comportarsi sugli impianti di risalita. Se l'atleta è molto giovane e alla sua prima

esperienza, cercate di reperire il massimo delle informazioni disponibili anche dai familiari che lo accompagnano.

4.2 Attrezzatura: E' utile a questo punto **controllare l'attrezzatura**, se è già in possesso dell'atleta: regolazione attacchi (lunghezza e peso) , stato degli sci, ecc. E' importante **descrivere** al cieco la marca e il modello degli sci, il loro colore, ecc. e in caso di sosta, l'ubicazione dove gli attrezzi sono stati riposti, in modo da **permettergli di ritrovarli** anche nel caso che la guida sia una persona diversa da quella che lo ha accompagnato in precedenza. Come già indicato in precedenza, è fondamentale l'uso del **casco**, del quale va verificata la dimensione, l'allacciatura e se riduce o meno la capacità uditiva dell'atleta. Altrettanto importante è l'uso di un **pettorale** con la scritta "CIECO" che possa far comprendere la situazione agli altri sciatori.

IMPORTANTE: attenzione **a non piantare i bastoncini nella neve** di fianco alla persona cieca, perché se non viene avvisata, chinandosi per allacciarsi gli scarponi può provocarsi **seri danni al volto** sbattendo sull'impugnatura degli stessi. Mantenete sempre la concentrazione sul fatto che la persona che avete al vostro fianco non può vedere: non introducete ostacoli che ad un passaggio precedente non esistevano.

4.3 Risalita: Una volta appurata l'adeguatezza del pendio che andrete ad affrontare, descrivete brevemente al vostro atleta la situazione: **tipologia di impianto**, situazione in pista, dettagli sul luogo in cui vi trovate, ecc. e chiedete gli ultimi dettagli, come da che della giacca si trova il suo skipass, da che lato preferisce stare rispetto a voi, ecc.

- Se si tratta di **seggiovia**, è bene spiegare se c'è o meno il tappeto mobile all'uscita dei cancelletti, come è fatto, per quante persone sono i seggiolini, ecc. Posizionate l'atleta a contatto con i cancelletti, in modo che si possa accorgere della loro apertura. Date un segnale per partire al momento dell'apertura: a questo punto ovviamente sarà necessario salire uno a fianco all'altro, e con un conto alla rovescia, **scandire il tempo** (- 3 -2 -1) **di arrivo del seggiolino**. Una volta partiti, chiudete la sbarra, sino all'arrivo. Provvedete ad **avvisare per tempo dell'arrivo e soprattutto della direzione da prendere all'uscita**, scandite nuovamente il tempo per alzarvi in piedi, mantenendo se possibile un contatto fisico con la persona sino ad un luogo più tranquillo per fermarsi. Nel caso di tapis-roulant è importante avvisare l'atleta della sensazione di movimento che percepirà all'improvviso, in modo da evitare cadute nella zona di carico dell'impianto
- Se si tratta di **skilift**, la valutazione da fare è legata alla conoscenza dell'impianto da parte della guida e alle capacità sciistiche dell'atleta. Se prendete voi il gancio prima del vostro atleta, avrete il vantaggio di aspettarlo in cima per dargli il tempo di sgancio, ma dovrete girarvi per tutto il percorso per controllarne la traiettoria, in caso contrario la salita sarà per voi più agevole, ma dovrete chiamare da dietro il tempo di sgancio, assicurandovi che la vostra voce non venga coperta da dossi,

rumore del vento, del motore dell'impianto, ecc. **In ogni caso spiegate la situazione all'addetto**, e chiedete se può dare il gancio al cieco in fase di partenza. **In caso di dubbio** su come sia organizzato l'arrivo, **precedete voi l'atleta**, e giratevi più spesso possibile, specie in corrispondenza di piloni, contropendenze o pericoli in genere. Prestate la massima attenzione ai comandi destra e sinistra: è molto facile confondersi una volta che guardate all'indietro; per prevenire molti problemi è comunque buona norma anticipare all'atleta da che parte si trovano eventuali pericoli, come strettoie, pendii ripidi a lato, ecc.

- Gli altri impianti, prevedendo la risalita non con gli sci ai piedi, forniscono maggiore tranquillità in fase di accesso. In caso di cabinovie, ricordate al cieco (nel caso lo facciate entrare **prima** di voi) la possibile presenza all'interno della cabina di ostacoli, come un palo di sostegno al centro o altre persone. In caso di cabine con portasci esterni, è bene fare entrare il cieco **PRIMA** di voi, per avere il tempo di caricare il materiale; siate rapidi nel farlo, per non correre il rischio di non riuscire a salire insieme al lui. Nel caso gli sci vengano portati all'interno, potete entrare per primi e farvi seguire dal vostro atleta, in modo da dargli una riferimento su come sistemarsi all'interno.

5 LA DISCESA:

Una volta arrivati in vetta, **descrivete** al cieco **la pista**: la sua larghezza, la presenza di eventuali ostacoli a lato che potrebbero riflettere il suono (rocce, edifici, ecc.), la situazione dell'affollamento in pista, ecc. **Attenzione al tipo di descrizione**: una rete a bordo pista, per chi se la immagina senza poterla vedere, potrebbe essere fonte di grande ansia, pur essendo a 50 metri di distanza dal bordo. **Non nascondete i pericoli**, ma fate attenzione a come vengono recepiti dall'atleta. Prima di partire, **ricordatevi di annunciare da che parte sarà la prima curva**, specialmente se vi avviate dritti verso la massima pendenza; inoltre, se l'atleta è già sciatore di buon livello, può essere utile descrivere il tipo di curve che si intende disegnare

- **Ultimi accorgimenti**: Ricordate che il suono è fondamentale: valutate la qualità della neve e la presenza di vento, e regolatevi di conseguenza. Se utilizzate un amplificatore, chiedete al cieco se il volume è adeguato, se guidate solo a voce, non dimenticatevi di girarvi al momento di dare il comando. Perdere qualche comando di direzione (pa-pa-pa...) non è tanto grave quanto perdere il comando di curva (hop...), perché in questo caso il cieco proseguirà nella traiettoria precedente. Concordate ancora una volta che comando verrà utilizzato in caso di arresto. Utilizzando solo la voce, diviene fondamentale il guardare l'atleta la momento del comando, questo sia per dargli una maggiore direzionalità, sia per massimizzare la possibilità di udirlo da parte dell'atleta. Il comando di curva è di estrema importanza, poiché il non udirlo potrebbe provocare incidenti piuttosto seri: una mancata curva in prossimità del bordo della pista metterebbe in serio pericolo l'atleta. L'utilizzo dell'amplificatore vi rende più semplice questo compito, ma non garantisce l'assoluta

- direzionalità del comando. In caso di vento trasversale, di una parete di roccia al vostro fianco, oppure se girate molto le spalle, con una conseguente rotazione dell'amplificatore, il suono risulterà proveniente da un punto diverso, e questo si tradurrà in uno sfasamento tra la vostra traiettoria e quella del vostro atleta. Da ultimo imparate a fare caso a rumori esterni: una motoslitte che sopraggiunge, una raffica di vento, ecc. possono sovrastare la vostra voce e lasciare l'atleta senza punti di riferimento. Non esitate ad arrestare la vostra corsa se vedete la possibilità che per qualche motivo i comandi potrebbero non essere uditi
- **Avvio:** Quando individuate un momento di minor affollamento della pista, e se la stessa lo consente, iniziate con una diagonale, per valutare la distanza ottimale, l'effettiva capacità dell'atleta rispetto alle vostre aspettative, il tipo di neve, ecc. Giratevi il più possibile a guardare il cieco, mantenendo la consapevolezza di cosa sta accadendo intorno a voi.
 - **La guida:** mantenendo un ampio margine di sicurezza da possibili fonti di pericolo, date il comando della prima curva e valutate il tempo di risposta, la traiettoria di uscita, e il controllo della velocità. Dopo aver tracciato le prime 5 o 6 curve, cercate un luogo sicuro per fermarvi e chiedete le sensazioni all'atleta: sente bene la vostra voce? Come gli sembra la neve? Va bene come state guidando? ecc. **Guardate l'atleta!** Potremmo affermare che per circa il 30% del tempo la guida dovrebbe guardare l'atleta, decidendo nella restante parte, quale traiettoria seguire. Curate la **distanza**, che dovrebbe essere il **più costante possibile**, e l'anticipo del comando di curva, che sono due concetti strettamente correlati. Se vedete che l'atleta compie le curve internamente a voi, significa che il comando è dato troppo in anticipo, mentre se vedete che le traiettorie sono molto larghe, state ritardando troppo il comando. In caso di sciatore già esperto, è assai importante che concordiate in quale momento impartire il comando: se in relazione alla vostra curva o alla sua. Questo permetterà di sincronizzare i vostri comandi con le sue reazioni, e genererà una sciata molto più fluida
 - **L'arrivo:** mantenendo la velocità che riterrete più adeguata, portatevi verso la fine della pista, chiamando il comando di arresto con ampio anticipo e in assoluta sicurezza. Descrivete nuovamente il luogo in cui vi trovate, pronti a ripartire per un'altra risalita.
 - **Casi particolari:** In caso di passaggi molto stretti, lunghi tratti in falsopiano, strade di collegamento, ecc, può essere utile fermarsi, afferrare la punta del bastoncino dell'atleta e procedere affiancati regolando entrambi la velocità a spazzaneve. Ricordatevi sempre di descrivere prima al cieco cosa state per fargli fare.
 - **ATTENZIONE:** In caso di un lungo periodo di percorrenza con gli sci verso la massima pendenza (es. falsopiano), è importante comunicare da che parte verrà effettuata la curva (es. la prossima a destra...), prima di ricominciare con i comandi standard, questo per evitare di compiere due curve opposte tra voi e l'atleta e generare situazioni di pericolo.

6 CONCLUSIONI:

è importante mantenere un buon livello di comunicazione: non tralasciate di fare domande su come si sta svolgendo la giornata, se il cieco si sente a proprio agio, sente la vostra voce, ecc. Ricordatevi sempre che la persona che vi segue basa tutto il suo gesto atletico su ciò che riuscite a trasmettergli attraverso la voce: più riuscite a comunicare, maggiore sarà l'affiatamento che troverete sciando. Cercate di prevedere possibili pericoli: spesso le persone che vi sentono arrivare, si bloccano improvvisamente o cambiano direzione senza preavviso, spaventate dal rumore insolito che state generando. E' utile mantenere sempre un margine di sicurezza: ricordatevi che dove siete passati voi, dovrà poi passare anche il vostro atleta. Non fidatevi eccessivamente del residuo visivo degli atleti B2 e B3, che possono facilmente vedere un paio di sci sulla neve, ma con altrettanta facilità perdere di vista la vostra sagoma se vi allontanate troppo. Ricordatevi che con l'aumentare della velocità le parole risultano incomprensibili: meglio attenersi ai comandi standard e fermarsi per dare eventuali informazioni più complesse.

7 Cenni sull'agonismo

Nelle competizioni di livello nazionale e internazionale, gli sciatori non vedenti, sono classificati in tre categorie:

B1 – totalmente non vedenti (gareggiano con una mascherina oscurata)

B2 – residuo visivo inferiore a 2/60

B3 - residuo visivo da 2/60 a 6/60

Tutte e tre le categorie, gareggiano all'interno della categoria "B" (Blind), ed i loro tempi di gara vengono moltiplicati per un coefficiente che rende i loro tempi confrontabili tra loro.

Qualora doveste affrontare un tracciato per la prima volta, è molto importante che spieghiate al vostro atleta come sono fatte le porte. È utile fermarsi e toccarne una, verificando lo snodo del palo, mostrando che il telo si può sfilare, ecc, in modo da non alimentare convinzioni errate. In caso di atleti B1, anche il palo esterno alla traiettoria rappresenta un 'insidia, data la tendenza dei ciechi assoluti a derapare in fase di curva. Paradossalmente le difficoltà maggiori con il palo esterno si incontrano su tratti non molto ripidi, dove la sensazione di curva è ridotta rispetto alle pendenze più "estreme". Tenete presente che per un atleta B1 lo sci tenuto piatto trasmette molte meno informazioni rispetto allo sci in presa di spigolo; pertanto può risultare vincente compiere traiettorie leggermente più arrotondate rispetto ad atleti normodotati, poiché è più semplice mantenere costante la velocità. Uno sci che punta dritto verso la massima pendenza è sicuramente molto più problematico da gestire rispetto ad uno sci la cui lamina disegna un arco, sia pure poco accentuato. Ovviamente il problema si presenta anche in caso di porte molto angolate o di comandi dati in ritardo dalla guida. È importante da ultimo notare che le traiettorie di curva percorse in un tracciato, sono differenti da quelle che l'atleta compie in campo libero: siate preparati a ciò ed effettuate le prime prove, se possibile, con pali corti del tipo morbido, in modo da prendere confidenza prima con il tipo di curva, evitando eventuali rovinose cadute, e sostituendo via via il palo con il tipo tradizionale. Prima di affrontare tracciati di gara, effettuate alcune prove anche con il palo esterni in posizione, in modo da rendervi conto dell'effettiva traiettoria dell'atleta rispetto alla vostra. È forse superfluo ricordare che, oltre ad essere vietato dal regolamento, è assolutamente sconsigliato abbattere il palo, in quanto lo stesso ritornerebbe in posizione al passaggio dell'atleta dietro di voi, colpendolo violentemente; è invece utile percorrere una traiettoria leggermente più arrotondata, in modo da avere un margine di sicurezza nel caso che l'atleta "tagliasse" un po' la vostra curva: ricordate che è lui a dover compiere la traiettoria giusta, ed è su di lui che verrà preso il tempo: voi dovete solo passare all'interno di tutto il tracciato e arrivare sino in fondo.

Alcuni cenni sul regolamento internazionale IPC (International Paralympic Committee), adottato anche in occasione di Campionati Italiani; per quanto non riportato, valgono i regolamenti FIS:

- **Guida:** per tutte e tre le classi "B" è obbligatorio l'impiego di una guida
- **Metodo di guida:** La guida deve essere davanti tutte e tre le classi; è consentito il solo uso della voce: "è vietato qualsiasi altro mezzo di comunicazione" (NB: in questa regola è compreso battere il palo con i bastoncini al passaggio della guida, infrazione per la quale si può venire squalificati). È invece permesso l'uso di sistemi

di amplificazione della voce o di radio rice-trasmittenti. In nessun caso è permesso alla guida il contatto fisico con l'atleta, pena la squalifica immediata

- **Attrezzature consentite: SCI**

	Lunghezza Minima	Raggio di curva Minimo
Uomini		
Discesa		
Libera	205 Cm	33 m
SuperG	200 Cm	33 m
Gigante	185 Cm	27 m
Slalom	165 Cm	-
Donne		
Discesa		
Libera	200 Cm	33 m
SuperG	195 Cm	33 m
Gigante	180 Cm	23 m
Slalom	155 Cm	-

NB: per gli sci da discesa libera, raggio di curva e lunghezza devono essere serigrafate sullo sci; è tollerato l'uso del raggio 33 m fino al 2010.

- **Casco:** Obbligatorio per tutte le categorie, compresa la guida, per le 4 discipline
- **Occhiali:** obbligatorio per B1 indossare occhiali oscurati, "di tipo approvato dalla giuria". **NB:** l'eventuale controllo viene fatto all'arrivo!!
- **Pettorale:** la guida deve indossare un pettorale di colore arancio fluorescente, oppure diverso se il residuo visivo del suo atleta lo richiede, con la scritta "G" in nero e ben visibile sui due lati; a volte viene fornito dall'organizzazione, ma è sicuramente il caso di averne uno personale.
- **Ricognizione:** alle classi B1, B2 e B3 è consentito percorrere "a spazzaneve e a bassissima velocità, al massimo per 3 porte consecutive" il percorso dell'intero tracciato, salvo disposizioni contrarie della giuria, dovute a stato della neve, ecc.; onde evitare reclami e possibili squalifiche è consigliabile moderare moltissimo la velocità. Poiché la ricognizione è fatta contemporaneamente da tutte e tre le classi in gara (Blind, Sitting e Standing), è bene essere tra i primi a partire, per non avere troppo traffico in pista e vanificare l'utilità della ricognizione: chi può vedere il tracciato è solito fermarsi a lato o al centro delle porte per verificare le traiettorie, rendendo quasi impossibile il lavoro della guida. In alcune occasioni la giuria può consentire alle sole classi B di partire in anticipo di qualche istante rispetto all'orario prestabilito.
- **Partenza:** la guida può partire indifferentemente a destra o a sinistra dell'atleta. Considerato che il cancelletto viene aperto solamente da quest'ultimo, alcune guide preferiscono partire già alcuni metri avanti, per dare meglio la direzione della prima porta; il regolamento attualmente non lo impedisce.
- **Condotta di gara:** . La guida deve effettuare l'intero percorso di gara, passando dentro a tutte le porte, come ogni altro atleta, sia che preceda o segua lo sciatore

non vedente (cfr. guida davanti o dietro). La guida e l'atleta non possono mai avere una distanza tra loro che superi i due cambi di direzione nelle discipline tecniche (Gigante e Slalom) e un cambio nelle discipline veloci (Discesa e SuperG). Questo avvertimento, superfluo in caso di atleti B1, è stato fonte di reclami e squalifiche anche alle paralimpiadi di Torino 2006. In caso di uscita dal tracciato, come per ogni gara di sci è necessario che l'atleta che ha commesso l'errore risalga oltre la linea teorica che congiunge i pali interno-esterno, per poi ripartire.

NB: Le regole citate sono valide sino al 1° ottobre 2009, ma rappresentano un semplice riassunto; copia del regolamento internazionale (disponibile nella versione aggiornata, solamente in inglese) può essere scaricata dal seguente sito internet: http://www.paralympic.org/release/Winter_Sports/Alpine_Skiing/About_the_sport/Rules/ dove sono anche presenti moltissime informazioni utili sullo sport invernale per disabili

In bocca al Lupo!!