

Tecnica di guida sugli sci con i ciechi

CONTROLLO DEL MATERIALE

Prima della partenza controlla tutto l'equipaggiamento, in particolare il buon funzionamento della radio.

Mentre sali, descrivi il paesaggio e le particolarità della pista.

IMPIANTI DI RISALITA

Fa la descrizione completa dei vari tipi di impianti che saranno utilizzati (funivie, seggiovie, ancore, piattelli).

Spiega: l'entrata, la direzione di marcia, il grado di pendenza, la direzione di uscita.

Il cieco sale di norma sul lato dell'uscita.

In caso di utilizzo di un impianto a piattello, il cieco precede la guida, la quale deve ordinare le eventuali correzioni di traiettoria; nel caso che non si conosca l'arrivo del piattello, prevedere l'assistenza di una seconda guida che deve precedere assolutamente il cieco.

PREPARAZIONE PRIMA DISCESA

Prima di partire per la discesa, e ad ogni fermata, scegliere con accuratezza la linea ideale che intendi seguire.

Descrivi le condizioni della pista (solo per la prima discesa di una pista non conosciuta dal cieco):

- tipo di neve;
- presenza di ghiaccio;
- gobbe;
- larghezza della pista;
- cambi di pendio;
- presenza di pali, persone, ostacoli.

Prima della partenza, assicurati che la pista sia libera (davanti e dietro di te).

Quando più persone si alternano alla guida di un non vedente, è consigliabile che la guida subentrante sia messa al corrente del livello tecnico raggiunto.

Per evitare incidenti, fermati sempre ai bordi della pista e mai in passaggi stretti o in posti non visibili. (dopo dossi o forti pendenze)

SICUREZZA

Fondamentale è conoscere e prevedere le reazioni del cieco.

Non bisogna mai pensare che il non vedente farà sempre lo stesso tipo di curva e non bisogna quindi scegliere una traiettoria che passi troppo vicino a pali, persone, bordi delle piste, eccetera.

Bisogna scegliere una linea che garantisca la possibilità di correggere la traiettoria o di fermare il cieco.

LA DISCESA

Lo sciatore non vedente tende a seguire sempre la massima pendenza, dunque è importante segnalare al cieco, ad esempio, che la pista tende sulla destra o viceversa. In questo modo il cieco saprà che ci saranno delle diagonali più lunghe sulla sinistra o sulla destra.

Ricordarsi che uno sciatore cieco ama sciare in scioltezza e sicurezza e che quindi sono da evitare piste con cunette molto alte.

I COMANDI BASE

È fondamentale che i comandi siano dati in modo

- calmo e tranquillo;
- breve;
- preciso ed inequivocabile.

PARTENZA

Il cieco deve trovarsi già nella giusta direzione
“Sei pronto?” (anche la guida deve essere pronta)
“Vai!”

CAMBIAMENTI DI DIREZIONE PER CIECHI PRICIPIANITI

“Destra!”

“Sinistra!”

“Frena a spazzaneve!”

Durante la discesa è consentito correggere il cieco e rassicurarlo

“Stai più diritto!”

“Lascia andare che la pista è più facile!”

(sempre che il tempo a disposizione o il pendio lo consentano)

CAMBIAMENTI DI DIREZIONE PER CIECHI ESPERTI

In questo caso è basilare che i comandi giungano precisi e ben distinti.

Il comando deve ridursi a:

- “Destra!”
- “Sinistra!”
- “Alt!”

quest'ultimo comando, detto in modo molto deciso e forte, equivale a "Fermata Immediata d'emergenza"

In base al tono della voce si potrà cambiare il raggio della curva: ("destra!" secco=curva stretta "deestraaa!"=curva ampia)

Non fare mai precedere i tre comandi basilari da parole o da vocali trascinate ("aaa destra!", "aaa sinistra!").

CAMBIAMENTO DI PENDENZA

Nel caso di cambiamento di pendenza molto accentuato, che non consente alla guida di vedere il tracciato della pista o eventuali ostacoli sottostanti, ci si deve FERMARE per prudenza.

AGGANCIO

L'aggancio permette di condurre il cieco in mezzo a gruppi di persone o attraverso passaggi molto stretti o collegamenti fra piste.

PARTENZA MANO

Ideale per fine pista, per l'avvicinamento agli impianti o per rallentare dolcemente. Si può fare partendo da fermo o in movimento (a bassa velocità); dicendo "DESTRA MANO!"

Preparazione:

- La coppia deve prepararsi in linea con la direzione di discesa (la guida sempre a monte)
- I due si allargano lateralmente.

PARTENZA AGGANCIATI (Per esperti)

La guida è sempre a monte.

Percorrendo strade strette o lunghi tratti diritti NON APRIRE MAI GLI SCI A SPAZZANEVE

Il cieco prende sottobraccio la guida.

Guida e cieco sciano in parallelo.

Si possono fare leggere correzioni con curve a monte.

Ci si può fermare in parallelo, sempre con una curva a monte.

AGGANCI SOTTOBRACCIO (Per esperti)

Per una sciata fluida e sicura l'aggancio tra guida e cieco è una figura tecnica importantissima, poiché, senza dover interrompere la discesa, permette di condurre il cieco in mezzo a gruppi di persone o attraverso passaggi obbligati molto stretti e di sganciarsi appena superato l'ostacolo.

Comandi:

- "Destra aggancio!"
- "Sinistra aggancio!"

DESCRIZIONE DELL'AGGANCIO

Sulla linea diagonale la guida si avvicina al cieco, leggermente a monte, in modo di poter tagliare la curva e potersi trovare alla stessa altezza (sempre a monte) del cieco alla fine della curva.

Comando: "Destra aggancio!"

La guida taglia la curva e va a sfiorare il braccio del cieco che si aggancerà automaticamente. (Non arrivare con troppa velocità!)

Il cieco, dopo aver sentito il comando, nella fase finale della curva, sposta il bastone destro (in questo caso) nella mano sinistra. A fine curva, mantenendo la diagonale, allarga il braccio destro e aggancia il braccio sinistro della guida.

AGGANCIAMENTO CON IL BASTONE (Per esperti)

Questo tipo di aggancio, essendo più facile da eseguire, è preliminare alla tecnica dell'aggancio col braccio.

Esecuzione

Come per l'aggancio sotto braccio si dice:

- “Destra bastone!”
- “Sinistra bastone!”

L'esecuzione è la stessa, si tenga semplicemente presente che la guida dovrà agganciare il bastone del non vedente immediatamente sotto l'impugnatura. In questo caso, logicamente, non vi sarà passaggio di bastone da una mano all'altra.

SCI LIBERO (Per esperti)

È l'espressione massima dello sciare con i ciechi; è la realizzazione completa del concetto di integrazione e libertà.

Sono necessarie condizioni particolari:

- piste larghe e ben battute;
- ampi spazi e pista libera;
- buon affiatamento della coppia.

Quando la guida trova una pista larga non in diagonale, senza ostacoli, condizioni di neve ideali, dà il comando: "Libero!"

A questo punto:

Per ciechi non esperti si tiene il contatto radio dicendo: “bravo, continua così!” o altre cose. Per sciatori ciechi di buono o ottimo livello, che non desiderano ricevere dalla guida comandi di ritmo o altro, non si dice più nulla.

Si interviene immediatamente con i comandi quando si deve correggere la traiettoria o subentrano improvvisi ostacoli.

Con il comando "Libero!" il cieco può scegliere la velocità, il raggio di curva, il ritmo e avrà la netta sensazione di sciare in libertà proprio come uno sciatore vedente.

LA SCELTA DEL TERRENO

Non è indispensabile la conoscenza completa del terreno, per cui, in generale, non è necessaria una ricognizione delle piste da parte della guida.

La normale segnalazione (blu=facile; rosso=medio difficile; nero=difficile) può essere sufficiente per le indicazioni minime necessarie.

La salita sugli scilift, di solito, permette di sincerarsi circa le difficoltà del percorso e le condizioni delle piste.

In caso di dubbi si sceglierà sempre la pista più facile.

La linea di discesa deve essere scelta con particolare attenzione e buon anticipo, evitando assembramenti (gruppi di persone, classi ecc.) e i momenti di maggior affollamento delle piste.

Una cattiva scelta del terreno comporterà maggior difficoltà, minor piacere e minor sicurezza.

RACCOMANDAZIONI

Ricordati che l'affiatamento non sarà immediato; occorre, perché la coppia diventi tandem, esercizio e passione.

Inizia con tranquillità e modestia, senza voler emulare chi guida da anni o strafare.

Sulle piste, non lasciarti distrarre da amici o conoscenti, cui, magari, vorresti dimostrare la tua bravura.

Nel corso della discesa segui esattamente la traccia del cieco a brevissima distanza, curvando nello stesso senso, immediatamente dopo.

Ciò ti permette:

- di essere a contatto con il guidato;
- di trovarti nelle stesse condizioni;
- di scegliere con più accuratezza il terreno;
- di trovarti nella stessa direzione del cieco per impartire l'ordine successivo, riducendo così le possibilità d'errore e di impedire, nel caso di troppa distanza tra la coppia, che qualche altro sciatore passi fra guida e cieco.

CONCLUSIONI

Dopo la lettura di tutti i suggerimenti raccolti in questo opuscolo, consigli che non devono spaventare, ma che devono solo servire a rendere più facile e divertente l'esercizio di questo sport, il G.S.C.L. porge un cordialissimo benvenuto a tutti i nuovi amici che con semplicità, affabilità e senso di sincera amicizia, vorranno affrontare questa significativa e splendida esperienza.

GRAZIE ED AFFETTUOSISSIMI AUGURI

Il G.S.C.L.