



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

**Occhio a non scivolare** quando attraversi tratti ghiacciati



In caso di bisogno chiama il

# 118

Soccorso Alpino e Speleologico Veneto  
[www.cnsas.veneto.it](http://www.cnsas.veneto.it)

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

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

Concept e testi: **Michela Canova** • Progetto grafico: [toolgraphic.it](http://toolgraphic.it) • Mascotte: [codorostudio.com](http://codorostudio.com)



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

**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



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



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



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

