

GRUPPO VERBANESE SCIATORI CIECHI

COMANDI

PRIMA DI PARTIRE: controllare il funzionamento delle radio; controllare che l'attrezzatura del cieco sia a posto; **importantissimo:** controllare sempre gli scarponi del cieco, che devono essere ben chiusi → è sinonimo di sicurezza.

1. CURVE A SPAZZANEVE

vai-vai-vai...destra-destra-destra...chiudi-giù

2. VIRATA (CURVA CON APERTURA A SPAZZANEVE)

vai-vai-vai...spazzaneve-vai-vai...destra-destra...chiudi-giù

3. CURVA DI BASE (CURVA A SCI PARALLELI)

vai-vai-vai...destra-destra...giù

4. CRISTIANIA DI BASE (SEQUENZA DI CURVE A SCI PARALLELI)

vai-vai-vai...destra...op – sinistra...op

NB: il cristiania può essere effettuato con archi di curve diverse:

arco ampio, arco medio, arco breve.

Il comando rimane sempre uguale. La differenza del raggio di curva viene data dalla cadenza e dal tono di voce, più o meno veloce.

5. CURVE IN CONDUZIONE (SERPENTINA E CORTORAGGIO)

Nelle curve in conduzione a raggi brevi, dopo aver impostato il primo cambio di direzione, il ritmo può essere dato dalla sequenza veloce:

- destra op...sinistra op - oppure semplicemente da: op...op...op...op

6. PARTENZA E SPOSTAMENTI IN PIANO

Indicare la direzione dicendo avanti...verso destra...verso sinistra...fermati

7. RECUPERO DI DIREZIONE

- durante la discesa in diagonale: un po' a destra...un po' a sinistra...

- sul ripido dopo l'op: chiudi – chiudi

8. AGGANCIO

Con il bastoncino del cieco – la guida deve stare sempre a monte

9. ARRESTO Fermati ! IN SITUAZIONE DI EMERGENZA: ALT ! STOP !

10. SULLO SKILIFT A PIATTELLO (fase di sgancio)

Preparati...tre...due...uno...via a destra (o sinistra)

E' sempre meglio che ci sia una guida all'arrivo dello skilift.

NB: All'inizio di ogni discesa, guida e cieco si accorderanno sul tipo di esercizio da eseguire e relativi comandi. Importante: prima di partire, descrivere sempre le condizioni della pista ed eventuale pendenza della stessa (SITUAZIONE DEL MOMENTO).