

Sport equestri

La sicurezza in sella e in scuderia



upi – Ufficio prevenzione infortuni





Tutta la felicità del mondo sta sul dorso di un cavallo. L'equitazione non è solo sport ma anche amore per la natura e gli animali. Il modo migliore per acquisire le conoscenze e l'esperienza necessarie per vivere intensamente queste emozioni è quello di frequentare un centro ippico o un'associazione con personale competente.

Sintonia tra uomo e cavallo

Chi non ha mai sognato di cavalcare un maestoso purosangue? Stare in sella a un cavallo, il senso di libertà a diretto contatto con la natura e la possibilità di instaurare una relazione speciale con l'animale regalano emozioni uniche. Per evitare che una caduta o un calcio rovinino questi momenti privilegiati, bisogna conoscere il cavallo e saperlo gestire. L'upi dà un consiglio fondamentale: seguire corsi di equitazione in un centro con personale competente o all'interno di un'associazione ippica.

La natura e il comportamento del cavallo

I cavalli sono esseri viventi, non articoli sportivi, e pertanto possono avere comportamenti e reazioni imprevedibili. Attraverso i loro organi sensoriali particolarmente sviluppati percepiscono ogni movimento e ogni rumore. Di norma, la loro prima reazione è la fuga, ma se si sentono minacciati possono anche scaliare o mordere.

I cavalli allo stato brado vivono in mandrie con una gerarchia ben definita e quindi si lasciano facilmente influenzare dal comportamento di altri cavalli. Sia che si tratti di animali da lavoro o da corsa, è importante che possano muoversi a sufficienza sia nei maneggi che nei pascoli.



Frequentate un corso di equitazione

Per assaporare completamente la gioia di cavalcare, bisogna sentirsi sicuri con il cavallo sia per terra che in sella. Puoi acquisire le conoscenze e l'esperienza necessarie frequentando corsi organizzati da centri ippici professionali o da associazioni. Non imparerai solo a cavalcare ma anche a gestire il cavallo, ad accudirlo e a tenere in ordine il materiale.

Come si tiene un cavallo

Una buona scuderia si riconosce tra l'altro dalla professionalità con la quale accudisce gli animali.

- I cavalli dispongono di spazio sufficiente.
- La stalla è pulita e ordinata.
- La scuderia ha un maneggio coperto o recintato.
- Ci sono cavalli e pony di diverse dimensioni.
- I cavalli sono sani, curati e si usa l'equipaggiamento idoneo.
- E infine il punto più importante: gli istruttori sono qualificati.

Un'ampia gamma di attività

L'equitazione comprende diverse discipline. Nella monta classica impari a montare il cavallo nelle andature di base: passo, trotto e galoppo. Il volteggio a cavallo è uno sport completo che unisce la ginnastica artistica all'equitazione. Consiste nell'eseguire figure su un cavallo in movimento tenuto alla lunghina. Può essere una buona introduzione all'equitazione. Al termine di una formazione di base adeguata, potete scegliere tra numerose discipline, tra cui il dressage, il salto a ostacoli, gli attacchi, l'endurance o la monta americana.

Brevetto

Al termine della formazione di base, la Federazione svizzera degli sport equestri raccomanda di seguire un corso per il conseguimento del brevetto di cavaliere. Informazioni sul brevetto e sulla formazione di base sono pubblicate nel sito della Federazione (www.fnch.ch) o possono essere richieste a tutti gli uffici cantonali di G+S.

Seguiti da una persona qualificata e con i pony idonei, i bambini che dispongono del temperamento, del coraggio e dell'abilità necessari possono avvicinarsi all'equitazione e al volteggio in modo ludico già a partire dai 4 anni. I pony e i cavalli piccoli si prestano particolarmente bene ai bambini.

Gestione del cavallo

In molti casi, per evitare di essere morsi da un cavallo o di ricevere un calcio, basta comportarsi correttamente.

Avvicinamento al cavallo

- Non dare mai da mangiare con le mani a un cavallo che non conosci o fallo solo con il consenso del proprietario.
- Entra nei box solo accompagnato dal proprietario del cavallo o da un professionista.
- Evita i movimenti bruschi, modera il tono quando ridi, non saltare, non correre, non gridare.
- Avvicinati al cavallo parlandogli con tono tranquillo. Non avvicinarti mai da dietro. Cerca di passargli attorno dal davanti e stagli sempre al fianco, mai dietro.
- Osserva in particolare come muove le orecchie. Se le abbassa all'indietro, significa che si sente minacciato. Se le ha rivolte in avanti, manifesta interesse e attenzione.

Condurre a mano il cavallo

- Quando conduci un cavallo a mano, utilizza sempre la cavezza e la lunghina o la corda. Resta all'altezza della spalla del cavallo. Non attorcigliare mai la lunghina o le redini attorno alla mano. Porta sempre un solo cavallo alla volta e tieniti a una distanza sufficiente dagli altri.
- Non condurre mai un cavallo nel paddock o nel maneggio senza un professionista. Il momento in cui il cavallo viene lasciato libero è sempre critico.



Equipaggiamento per cavalieri e cavalli



In molti casi, per prevenire le ferite alla testa è sufficiente indossare il casco. È tuttavia importante che anche il resto dell'equipaggiamento soddisfi i criteri di sicurezza.

Quando vai a cavallo indossa sempre

- un **casco** da equitazione della giusta misura (omologazione EN 1384)
- **scarpe** a collo alto con tacco e una suola liscia; le calzature idonee sono gli stivali da equitazione o scarponcini con minichap; le scarpe da ginnastica non sono adatte
- **pantaloni da equitazione**, aderenti, elastici e senza pieghe
- un **bustino** comodo e della giusta misura recante l'omologazione EN 13158
- **guanti da equitazione**.

L'**equipaggiamento del cavallo** deve essere pulito e curato. I materiali usurati o rovinati comportano un elevato rischio di infortunio. Le **staffe** devono essere abbastanza larghe per evitare che il piede rimanga incastrato in caso di caduta (si consiglia l'uso di staffe di sicurezza).

L'equitazione durante le vacanze



Molte destinazioni di vacanza offrono la possibilità di fare escursioni a cavallo in spiaggia, verso attrazioni turistiche o, semplicemente, alla scoperta delle zone circostanti. Iniziative senz'altro stuzzicanti che però impongono prudenza. I cavalli possono infatti reagire diversamente rispetto alle tue esperienze.

- Anche durante le vacanze fai attenzione alla condizione dei cavalli (foraggiamento,

salute, allevamento) e allo stato dell'equipaggiamento (sella, briglia).

- Indossa sempre il casco, abiti e scarpe adatte.
- Non uscire mai da solo! Se esci nella natura, devi disporre di solide conoscenze d'equitazione e farti accompagnare da un esperto.
- Tieni una distanza sufficiente dagli altri cavalli.

I 3 consigli principali



- Impara a gestire il cavallo e a cavalcare in un centro ippico o un'associazione con professionisti competenti.
- Non dimenticare mai che il cavallo può avere comportamenti e reazioni imprevedibili.
- Quando vai a cavallo, indossa sempre il casco, gli stivali da equitazione o scarpe solide e, se necessario, un bustino.

Per la tua sicurezza. Il tuo upi.

L'upi è il centro svizzero di competenza per la prevenzione degli infortuni al servizio della popolazione. Svolge ricerche negli ambiti della circolazione stradale, dello sport, della casa e del tempo libero e ne divulga i risultati attraverso consulenze, formazioni e campagne destinate tanto agli ambienti specializzati quanto al vasto pubblico. Il sito www.upi.ch offre maggiori informazioni.

Ulteriori informazioni

L'upi consiglia anche le seguenti pubblicazioni:

- 3.001 Slittino
- 3.002 Sci e snowboard
- 3.009 Balneazione
- 3.010 Escursionismo in montagna
- 3.018 Bicicletta
- 3.020 Mountain bike
- 3.028 Fuoripista
- 3.086 Sotto i mari del mondo
- 3.144 Immersione in Svizzera
- 3.166 Sci-escursionismo
- 3.167 Rachette da neve

Le pubblicazioni dell'upi possono essere richieste gratuitamente o scaricate in formato PDF: www.upi.ch.

Partner: Federazione svizzera degli sport equestri (www.fnch.ch), Gioventù e sport, Ufficio federale dello sport UFSPO (www.gioventuesport.ch), Organizzazione del lavoro Mestieri legati al cavallo, (www.pferdeberufe.ch), Swiss Horse Professionals SHP (www.swiss-horse-professionals.ch)



Schweizerischer Verband für Pferdesport
Fédération Suisse des Sports Equestres
Federazione Svizzera Sporti Equestri
Swiss Equestrian Federation



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO



Organisation der Kantonalen **Professionellen**
Organisation du monde du Travail **Métiers liés au cheval**
Enteignisse des **Mestieri legati al cavallo**



Foto: p. 1, p. 3 e p. 6: Katja Stuppia, www.katjastuppia.ch

© upi 2015, riproduzione gradita con indicazione della fonte; stampato su carta certificata FSC