

Le 10 regole di **LUPIGNO** per Super Sciatori

Lupigno's 10 rules for Super Skiers

1

Siamo tutti amici sulla neve

Scia piano e con prudenza quando sei vicino agli altri.
We are all friends on the snow!
Ski slowly and carefully when you are near others.



2 Occhi sempre ben aperti

Chi scia davanti a te ha la precedenza. Guarda sempre dove vai per non scontrarti!

The skier in front of you goes first. Always watch where you are going so you don't crash!

3

Non fare il razzo

Vai a una velocità tranquilla e frena quando serve.

Don't be a rocket!
Ski at a safe speed and brake when needed.



4 Via libera? Puoi andare!

Prima di partire, stop! Guarda in su e guarda in giù.
Via libera? Allora puoi andare!

Before starting, stop! Look up and look down.
All clear? Let's go!

5

Supera con stile

Vuoi superare? Grande!
Ma lascia tanto spazio al tuo amico sciatore e non stargli appiccicato.

Want to pass? Great!
But give your skier friend lots of space.
Don't get too close.



6 Sei caduto? Può succedere!

Se cadi... oplà! Rialzati subito come una molla.
E se sei stanco? Fermati pure, ma sempre ai bordi della pista.
If you fall... hopla! Jump back up fast like a spring.
Are you tired? Stop only at the edge of the slope.



7

Fai attenzione ai cartelli

I cartelli e le reti colorate sono importanti. Leggi e osserva quello che ti dicono!

Signs and colored nets are important.
Listen to what they tell you!

8 Cammina a bordo pista

Se sei senza sci e cammini, stai sempre sul bordo, vicino vicino agli alberi.

If you are walking without skis, always stay on the edge, very close to the trees.

Dire la verità è da supereroi

Se succede un piccolo incidente, dillo sempre al maestro o a mamma e papà.

If a little accident happens, always tell your instructor or mom and dad. Telling the truth is a superhero move!

9



10

Dai una mano a chi ha bisogno

Qualcuno si è fatto male?
Non toccarlo, chiama subito forte il maestro o un adulto!

Is someone hurt?
Don't touch them, but call your instructor or an adult loudly right away!



centrale
Scuola Sci
e Snowboard
LIVIGNO