Zeitschrift: Giovani forti, libera patria : rivista di educazione fisica della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 9 (1953)

Heft: 1

Rubrik: Comunicazioni

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Bel colorito anche durante l'inverno

Cura della pelle nella stagione fredda

Molte donne temono che col freddo la loro pelle diventi ruvida e screpolata, che vi appaiano delle spiacevoli fessure e arrossamenti. E' vero che la sensibilità dell'epidermide varia da un'individuo all'altro. Un venticello fresco può già rendere ruvida la pelle di una donna, mentre che ad un'altra non cagionerà che un'arrossamento più intenso, rendendo più carino e pronunciato il contorno delle guancie. I venti freddi disseccano la pelle, che tende poi a screpolare, dove gli strati di grasso sono troppo minimi per proteggerla sufficientemente. L'uso opportuno di pomate e unguenti previene ed impedisce l'essiccamento della pelle e aiuta a mantenerla bella e sana.

Labbra e naso

Le labbra sono molto sensibili. Una temperatura fresca, un vento freddo le fanno screpolare provocando inconvenienti e dolori. Ridere, parlare, mangiare diventano un supplizio, ogni movimento della bocca cagiona dolore.
Il labbro inferiore è di solito il più colpito. A tante persone coll'apparire del freddo, ricompaiono ogni anno queste fessure e screpolature. In mezzo al labbro inferiore si forma un incavo profondo e doloroso, che può sanguinare abbondantemente. Se le labbra sono molto sensibili basta alle volte l'aria asciutta delle camere troppo riscaldate per provocare il fendersi della mucosa labiale.
Molti di questi casi si possono evitare ungendo la parte specialmente soggetta alle screpolature con pomate o grassi, o mediante il metodo efficace della cauterizzazione. Se però non si fa attenzione o si è obbligati ad esporre nuovamente le labbra al freddo, non sono escluse le ricadute.
Gli unguenti o pomate per le labbra devono essere composti di sostanze grasse chimicamente pure, inodori o lievemente profumate. Importante è di farne uso ogni volta prima di uscire, onde impedire l'effetto dannoso del freddo. Se le screpolature sono molto profonde e sanguinolenti è meglio ricorrere al medico.
Una conseguenza del freddo che dà molto nell'occhio è il naso arrossato. Si crede a torto che i nasi rossi provengano dal troppo bere. Una volta su tante può anche darsi che l'alcoole ne sia la cagione, però in generale il colore rossastro del naso proviene da disturbi della circolazione, come ad esempio da congelamenti. Come nei casi di geloni ai piedi, il freddo causa delle alterazioni dei vasi sanguigni che si manifestano con un colore rosso o bluastro.
Lo stimolamento della circolazione del sangue reca anche al naso il miglioramento desiderato. Con ciò scompaiono anche gli inconvenienti relativi ai congelamenti, come dolori, prurito o insensibilità. A questo scopo si usano strofinamenti con soluzioni alcooliche, con unguenti contro i geloni, con bagni alternati caldi e freddi o irradiazioni di raggi X. Specialmente raccomandati sono brevi impacchi con acqua molto calda, coll'aiuto di un batuffolo di ovatta, metodo che attiva egualmente la circolazione del sangue. In casi ostinati e di lunga durata è consigliabile una pelatura con una pasta speciale, cosa che però deve essere fatta sotto la sorveglianza medica.
Se però si ha il naso sensibile è sempre meglio proteggerlo dall'influenza del freddo mediante unguenti o pomate oppure coprendolo con uno scialle caldo.

Le orecchie sono esposte al freddo in modo speciale

Causa la loro posizione le orecchie sono particolarmente esposte al freddo ed al gelo che le rende di un colore rosso-blu. Le donne hanno il vantaggio di poterle nascondere sotto i capelli.
Unguenti e creme permettono pure una certa protezione contro il freddo. Più efficace però è coprire le orecchie sensibili mediante un berretto a risvolti oppure dei copri-orecchi di stoffa calda. Le persone che hanno già subìto dei congelamenti alle orecchie devono usare molte precauzioni onde evitare le ricadute.

Protezione delle mani

Vento e freddo disseccano la pelle delle mani, la rendono ruvida e screpolata. Più si lavano le mani — sia con acqua fredda che calda — più diventano evidenti e dolorosi i guasti causati dal freddo. Nei casi gravi la pelle si infiamma, si gonfia e sanguina, ogni movimento è doloroso, la capacità a lavorare è ridotta di molto. In primo luogo bisogna portare dei guanti caldi e sufficientemente grandi. Guanti troppo stretti impediscono la circolazione del sangue provocando congelamenti. Alcuni individui sopportano d'inverno meglio l'acqua fredda che quella calda. Per tutti però è meglio non usare dei saponi troppo forti, cioè contenenti troppe sostanze alcaline.
Importante è asciugare le mani immediatamente e con cura dopo ogni lavata, non dimenticando di strofinare bene i polsi. Sono soprattutto i polsi male asciugati che screpolano sotto l'influenza del freddo.
Ogni lavatura delle mani sottrae alla pelle il grasso naturale che normalmente è segregato dalle glandole sebacee.
Questo grasso si può rimpiazzare mediante l'applicazione di unguenti, glicerina o pomate contro i geloni. Il rimedio vien massaggiato nella pelle pulita e ben asciutta. E' raccomandabile ungere leggermente le mani dopo ogni lavaggio invece di mettere della crema in grande abbondanza una volta sola al giorno.

Protezione della pelle durante gli sport invernali

La cura della pelle è doppiamente necessaria se si praticano gli sport invernali poichè essa non è minacciata solo dal freddo bensì anche dai raggi ultra-violetti del sole che sono resi più intensi dalla neve.
I colpi di sole sono molto dolorosi, la pelle è arrossata, si pela e alle volte si formano delle vescichette. La pelle del viso e della nuca è specialmente esposta al pericolo dei colpi di sole. Onde proteggersi ed evitare queste dolorose bruciature è necessario usare un'olio od una crema antisolare, cosa che aiuta anche a dare alla pelle il bel colorito bruno tanto moderno. Con un po' di prudenza ed un piccolo sforzo prima di esporsi al sole invernale si evitano tante giornate spiacevoli.

Dr. W. S.

Si cercano dei giovani ...

Non si tratta, rassicuratevi, del famoso slogan « Largo ai giovani » bensì di un invito.

Ecco, in breve, di che si tratta:

Nel corso di una recente radiocronaca effettuata a Macolin dal Servizio delle onde corte della Società svizzera di radiodiffusione il cronista signor Hendersson ha espresso il desiderio che fosse lanciato un appello in « Giovani forti — Libera Patria » allo scopo di ottenere il maggior numero di indirizzi di giovani svizzeri desiderosi di corrispondere — preferibilmente in inglese — con giovani stranieri dai 18 ai 25 anni ascoltatori delle emissioni « World Youth Magazine » del Servizio svizzero delle onde corte, emissioni che vengono trasmesse ogni settimana il sabato e la domenica e dirette a tutti i continenti.

I giovani (e le giovani) che si interessassero a questo appello sono pregati di scrivere direttamente al **« Servizio delle onde corte della Radiodiffusione svizzera, Neuengasse 28, Berna »**, indicando in modo ben leggibile cognome, nome, indirizzo esatto, età, occupazione o professione (eventualmente studi effettuati), il passatempo preferito (sport, letteratura, collezione, ecc.). Inoltre dovrà essere precisata l'età del corrispondente desiderato, la sua nazionalità, la lingua nella quale si desidera corrispondere, ecc.

Ecco un'eccellente occasione per allargare un po' il proprio bagaglio di cognizioni assicurandosi un utile corso di lingue, senza dimenticare la felice ripercussione che deriva da questi contatti personali in favore di una migliore comprensione fra i popoli.

Auguriamoci che questo appello sia raccolto e diffuso affinchè anche in questo campo la Svizzera abbia a far udire la sua voce nel coro delle nazioni del mondo!

Francis Pellaud

I risultati tecnici dell'attività I. P. 1952

	1951	1952
Giovani in età dell'I.P. che si sono presentati agli **esami di base**	1.831	1.902 (+71)
Giovani che hanno soddisfatto le condizioni minime richieste agli esami base	1.709	1.525** (—184)
Giovani che si sono presentati a **esami** e hanno seguito **corsi facoltativi**	848	998 (+150)
Giovani che hanno soddisfatto le condizioni richieste ai corsi e esami facoltativi	750	884 (+134)
Organizzazioni che si sono occupate dell'I.P..	58	56 (—2)
Organizzazioni che hanno presentato giovani agli esami di base	49	45 (—4)
Organizzazioni che hanno tenuto dei corsi di istruzione base	39	40 (+1)
Organizzazioni che hanno tenuto dei corsi speciali	15	9 (—6)
Organizzazioni che hanno tenuto sessioni di esami speciali.	9	20 (+11)

	Partecipanti		*Condizioni soddisfatte*	
CORSI	*1951*	*1952*	*1951*	*1952*
a. Sci	245	63 (—182)	223	57 (—166)
b. Nuoto	53	— (—53)	52	— (—52)
c. Servizio in campagna	41	52 (+11)	37	48 (+11)
d. Alpinismo estivo	28	39 (+11)	19	38 (+19)
ESAMI				
a. Marcia	157	358 (+201)	152	340 (+188)
b. Corsa di orientamento	324	360 (+36)	262*)	282*) (+20)
c. Sci	—	59 (+59)	—	56 (+56)
d. Nuoto	—	67 (+67)	—	63 (+63)

	1951	*1952*
Partecipanti a corsi federali per monitori dei corsi e esami base	19	29
Partecipanti a corsi federali per monitori di corsi e esami speciali	8	11
Partecipanti ai corsi cantonali di ripetizione per monitori	—	82
Giovani che si sono sottoposti alla visita gratuita medico-sportiva	209	71
Infortuni denunciati all'Assicurazione militare federale	9	18

Totale dei sussidi federali spettanti al Cantone per l'attività 1952: fr. 26.449,25 (1951: fr. 24.419,25) dei quali fr. 18.413,50 (1951: fr. 17.346.-) vengono riversati alle Organizzazioni.

N. B. Nei dati sopraindicati è esclusa tutta l'attività sciistica del semestre invernale 1952/53 (art. 23 § II. delle D. E. 12. 1. 1952 che recita: «Per i corsi e esami facoltativi di sci non fa stato l'anno contabile bensì il semestre invernale»). L'attività dello sci indicata riguarda il primo semestre 1952.

*) esclusi i componenti le pattuglie d'oltre San Gottardo e i capipattuglia della categoria B (non in età dell'I.P.).

**) è il primo anno in cui sono state applicate le nuove condizioni minime (aumentati di 10 e 5 i punteggi) previste all'art. 43 delle D. E. 12.I.1952

Con la fine dell'attività 1952 abbiamo portato all' I.P., in 11 anni, ben 14.439 giovani ticinesi dei quali 11.800 hanno soddisfatto le condizioni minime richieste per il superamento delle prove. Nell'anno di attività, malgrado siano state aumentate le condizioni minime richieste, ci possiamo vantare, con altri sei cantoni, di aver fatto registrare un passo avanti al nostro cantone: è una soddisfazione piccola, se volete, ma è con orgoglio che la facciamo rilevare. In considerazione anche che in Svizzera l'anno 1952 ha fatto registrare un regresso nell' I.P. (in primo luogo per il motivo esposto) in quanto da 62.017 nell'anno 1951 si è scesi a 59.080 giovani partecipanti agli esami di base nel 1952.

Per il nostro cantone i risultati dell' I.P. hanno fatto sentire il loro benefico effetto agli esami di ginnastica del reclutamento in quanto il % di abili è aumentato e ha raggiunto l' 84,6.

L'appello della Sezione cantonale I. P. ai monitori per l'attività 1953

All'inizio del XIImo anno di attività I. P. la Sezione cantonale ha diramato il seguente appello che ogni monitore dovrà leggere con attenzione e attuare nel migliore dei modi:

Caro monitore,

E' tornata la primavera, la natura sta per vestirsi di un nuovo abito dai molti colori, sbocciano le gemme, fioriscono i fiori più belli e profumati. Ritorna nuova linfa nelle piante e nuova linfa deve essere immessa anche nel fisico.

E' il momento di uscire all'aria aperta, di riprendere il contatto con la natura, è il momento di iniziare gli allenamenti dei corsi di istruzione base della nostra I. P.

I giovani attendono di ritrovarsi riuniti per gli allenamenti settimanali, anelano di ritornare sui piazzali e i campi sportivi per rinforzare i muscoli e aver sempre sana la mente. Non v'è nulla di più sano, utile e necessario per la gioventù che la pratica della ginnastica e degli sport sotto guida esperta.

Questo, amico monitore I. P., è ora il tuo compito! Devi organizzare il corso di istruzione base, devi chiamare a raccolta i tuoi giovani amici, richiamar loro il senso profondo dello spirito di Macolin, tenerli uniti e sotto il tuo controllo durante gli allenamenti.

Mettiti subito al lavoro. Annuncia il tuo corso (se non già in via di attuazione) alla nostra Sezione: fa in modo che la domanda sia corredata da tutti i dati necessari affinchè non venga perduto tempo prezioso. Hai abbracciato la nostra causa, sei stato a Macolin da dove sei tornato entusiasta, diffondi la nostra idea e falla amare dalla nostra gioventù.

Nel 1952 siamo stati fra i sette Cantoni confederati che possono vantarsi di aver fatto registrare un aumento di partecipazione agli esami di base: un piccolo passo innanzi, un passo regolare e sicuro, Nell'anno in cui celebriamo il 150mo della nostra indipendenza lavoriamo tutti per il bene comune, per migliorarci, per mostrare ancora una volta che il Cantone di lingua italiana è fra i migliori della grande famiglia confederata.

Al lavoro, dunque! Siamo ogni giorno a tua disposizione per consigliarti e aiutarti: rivolgiti pertanto liberamente a noi. Se lo desideri potremo anche venire da te.

Ti auguriamo buon lavoro e ti ringraziamo per la tua collaborazione.

Si constata, alla fine di ogni anno di attività, che qualche monitore manca assai spesso di precisione il che comporta perdite inutili di tempo e, talvolta, di danaro (sotto forma di sussidi). Pertanto ricordiamo alcune principali direttive.

In primo luogo non possono essere riconosciuti a dirigere corsi di base quei monitori che non hanno seguito il corso federale a Macolin: anche i sostituti devono recarsi a un corso federale.

Ricordiamo l'art. 5 delle D.E. 1952 nel senso che i corsi devono avere una durata massima di 6 mesi e la minima di un mese e mezzo: e che i giovani devono aver seguito almeno 25 ore di allenamento mentre il corso deve comprenderne 50. Lo stesso articolo prevede che in un corso di base per la marcia e il nuoto insieme possono essere calcolate al massimo 10 ore mentre per lo sci il massimo è di 20 ore. Al massimo per ogni giorno possono essere computate 6 ore di allenamento.

Corsi e esami facoltativi possono essere organizzati ma agli stessi possono partecipare (e quindi vengono tenuti in considerazione per l'assegnazione dei sussidi e l'assicurazione) solo quei giovani che nel 1952 o nel 1953 ma in ogni modo prima della prova hanno superato l'esame di base o che quest'anno prima dell'esame stesso abbiano partecipato a almeno 25 ore di allenamento in un corso di base (è questa una condizione decretata dalla Sezione che si è valsa dell'ultimo alinea dell'art. 11 delle Disposizioni esecutive citate). Scopo di questa condizione è quello di assicurare la partecipazione dei giovani agli allenamenti e esami di base e far in modo che i corsi e gli esami facoltativi siano una manifestazione dell' I.P. e non una sportiva: chè l'organizzazione di manifestazioni sportive la Sezione la lascia alle società o federazioni interessate.

Un altro punto sul quale attiriamo l'attenzione dei monitori è quella riguardante il materiale di istruzione: si abbia maggior cura di quanto viene prestato: il materiale è danaro.

Le inscrizioni nei libretti di controllo siano chiare: le ore di allenamento devono essere inscritte con numeri e non con segni.

I libretti delle attitudini fisiche dei giovani restano troppo sovente nelle mani dei monitori. Il libretto delle attitudini fisiche è un documento ufficiale che deve essere in possesso del giovane il quale deve curare che siano state effettuate tutte le inscrizioni della sua attività nel campo dell' I.P. Il monitore curi pertanto anche questo dettaglio anche perchè la Sezione, per poter ottenere i sussidi, deve aver effettuato tutte le inscrizioni nei libretti.

Seguendo queste direttive la riuscita è garantita.

Un monitore I. P. agli onori:

Bruno Bonomi

Ai campionati svizzeri di sci nelle discipline alpine svoltisi a fine febbraio/inizio marzo di quest'anno a Andermatt hanno partecipato i migliori sciatori elvetici delle specialità e fra questi anche alcuni ticinesi: giovani, si capisce: ma non sono mancati gli anziani, quelli della vecchia guardia che hanno voluto misurarsi fra cotante giovinezza e celebrità. Non che a 39 anni si sia vecchi: ma nella competizione, e specie quando essa è impegnativa, il peso degli anni talvolta si fa sentire. Ma non per tipi dalla volontà ferrea e dall'immutata passione quali ci ha mostrato un monitore I. P.: l'airolese Bruno Bonomi. Bonomi, che attirato dal richiamo possente dell' I. P. frequentò il corso per monitori dell'istruzione base a Macolin nel 1951 (dunque a 37 anni!), volle ancora una volta cimentarsi nella rassegna nazionale dello sci alpino e naturalmente dovette concorrere nella classe seniori II.

L'alloro di un tempo rinverdì, sotto il magnifico sole di Andermatt, le sue foglie, e Bonomi si fece grandemente onore. Nello slalom gigante (39 porte e 450 m. di dislivello) l'airolese, con il tempo di 2'57"6, si piazzò secondo nella categoria. Nello slalom (effettuatosi sulle piste « Gottardo » e « Andermatt » con rispettivamente 47 e 46 porte) Bonomi conquistò il primo posto con 196,8 mentre nella discesa il bravo Bruno fece registrare alla « Cronocamera Longines » il magnifico tempo di 3'53"8 sulla distanza di 3500 metri con 890 di dislivello conquistando anche qui il primato.

E' una prestazione, quella di Bonomi, che non possiamo lasciar passare inosservata e che citiamo in questo bollettino affinchè i monitori I. P. più giovani abbiano a essere incitati da questo brillante esempio di un camerata che fa onore a se stesso, al Ticino e al suo sport e, naturalmente, anche all' I. P. alla cui famiglia Bonomi appartiene e con passione dedica parte del suo tempo libero. Bravo Bruno, e grazie per averci dato questa soddisfazione che abbiamo anche vissuto e per la quale ci siamo entusiasmati, ammirati della tua sicurezza. Siamo orgogliosi di averti fra le nostre file! **(a. s.)**