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: 5 (1949)

Heft: 2

Artikel: Le valanghe non sono più pericolose!

Autor: Borelli, Belgio

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-998988

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: 09.08.2025

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

burante e questo rifornimento è sempre assicurato, c'è la neutralizzazione automatica delle tocsine, lavatura e trattamento del tessuto e l'isotonia, distruzione del calore di lavoro e regolarizzazione termica di questo lavoro a una temperatura favorevole: l'isoterma. Questo sviluppo totale e fisiologico che rappresenta il pieno possesso della forma sportiva, non deve essere riservato unicamente agli atleti dei giochi olimpici: molti sono coloro che potrebbero e dovrebbero arrivarci. Finora mi sono forzato di mostrare che l'allenamento non può lasciare al caso o all'iniziativa mancina l'ordinazione delle sue ricette. Vi ho dato, in riassunto, la curva della sua progressione, la successione delle sue tappe e i suoi punti importanti. Siamo rimasti alle grandi linee, senza poter penetrare, in una esposizione limitata, nei dettagli. Queste grandi linee nondimeno sono sufficienti per permettere di preparare un piano di allenamento, poichè un piano di allenamento è sempre necessario. È necessario di notare il lavoro da compiere e quello che si è fatto. In questo modo io non ho mai conosciuto ciò che si chiama « superallenamento » e spesso ho spinto il mio allenamento il più possibile.

Il ruolo del medico e del medico sportivo deve consistere specialmente nel dare buoni consigli a quelli che si allenano e che, per fortuna, oggi sono in maggior numero che nel passato. Ma in questa grande schiera di giovani e vecchi ben intenzionati quante lacune e ignoranze elementari! Quindi è dovere del medico di interessarsi a questi giovani inesperti e a questi uomini maturi dallo slancio rinnovato, ma che ignorano le regole dell'allenamento. Dettar loro queste regole e guidarli con la vostra sorveglianza, ecco un controllo-medico sportivo utile e nobile.

Cionondimeno non dimentichiamo che nel corso di un allenamento non ci sono solamente polmoni, cuore e nervi: ma è pure messa a contribuzione la psiche. Quanti inizi senza fine, quanti rapidi abbandoni per mancanza di volontà, quante inspiegabili debolezze al momento del possibile progresso, quanti errori scoraggianti, tutte perdite per mancanza di direzione, di consigli, di conoscenze. Ho potuto constatare che perfino atleti di buona classe non potevano arrivare a dei risultati se non erano costantemente guidati e consigliati. E qui, il ruolo del coach, è anche il nostro. Ho fatto spesso l'esperienza con nostri atleti. Così per esempio un eccellente corridore dello Stade Losanna riusciva, allenandosi, a classificarsi onorevolmente. Ma due volte, a tre anni d'intervallo, io decisi di dettargli giorno per giorno il suo allenamento fino sulla pista del campionato: queste due volte egli fu campione svizzero.

Questi esempi sono numerosi. *Bisogna continuamente consigliare, incoraggiare:* la fiducia è una virtù che si inculca, poichè quelli che la possiedono da se stessi sono ben rari. Si può molto anche per aumentare il coraggio di un atleta, stimulare il suo spirito combattivo, in una parola allenare pure la sua psiche sportiva.

E ciò che esprime bene il principio scelto dal padre Didone per i suoi allievi di Arcueil raggruppati in associazione sportiva. Questo principio si trova per caso nella nostra curva. « Ecco, disse loro il giorno della prima riunione, la vostra parola d'ordine: « semper fortius, semper citius, semper altius », sempre più forti, sempre più rapidi, sempre più in alto ».

Dr. Paul Martin

(primatista svizzero degli 800 metri piani)

Le valanghe non sono più pericolose!

Non ho l'intenzione di ingannarvi con il titolo, dicendo che le valanghe non sono più pericolose, ma soltanto dimostrare modestamente come se ne possono evitare i pericoli. Le valanghe costituiscono putroppo, per gli sciatori, un pericolo non lieve che però, conoscendo anche minimamente i segreti delle nostre montagne, facilmente si può evitare. Evitare un pericolo di valanghe vuol dire salvare la vita e non è poco. Il pendio che si presume pericoloso, se pur lusinghiero nella sua qualità per lo sciatore, và a costo di ogni sacrificio evitato o abbandonato, oppure se necessario per raggiungere la meta, comportarsi nel modo come spiegato più tardi.

Il pericolo di valanghe può esservi in diverse forme, ad esempio durante e dopo grandi nevicate e perdura per lungo tempo se seguito da tempo freddo; un tempo caldo tende invece a far scendere a valle tutte o quasi tutte le valanghe e stabilisce la situazione. Su certi pendii, sempre in ombra oppure coronati di cornici di neve, abbiamo un pericolo durante tutto l'inverno. Al momento di un rapido aumento della temperatura usate la massima prudenza. La condotta da tenere in caso di pericolo non è difficile, basta mantenere sempre una buona presenza di spirito e osservando quelle norme che lo sciatore alpinista non dovrebbe mai dimenticare. Per quanto sia possibile tenete conto del « Bollettino delle valanghe » che sempre potrà darvi un sicuro sguardo della situazione. Non traversate mai un pendio pericoloso salvo in casi speciali e se assolutamente deve essere attraversato cercate di farlo, se possibile, sulla linea della massima pendenza discendendo oppure salendo passando sulla cresta servendovi di punti di appoggio naturali (alberi, rocce, creste). Se constatate l'impossibilità di salire o di scendere per la via più corta, attraversando il pendio al posto più alto, considerando il terreno come se si dovesse sganciare da un momento all'altro una valanga, fissando in partenza il punto di ritorno da raggiungere in caso di pericolo ed un punto determinato del presunto arrivo al di là del pendio.

In zona pericolosa prendete le seguenti precauzioni :

a) mettere la corda da valanga (corda color rosso);
b) riparare i capelli e le vie respiratorie con indumenti resistenti;
c) tenere i bastoni senza passare i centurini;
d) aprire la fissazione degli sci;
e) tenere le distanze necessarie, affinchè soltanto uno sciatore si trovi in zona pericolosa;
f) (in caso di pericolo effettivo) tentare la discesa fuggendo dalla massa che si avvicina.

Osservando strettamente queste norme e evitando pendii dubbi, se non è assolutamente necessario, ulteriori teorie sul comportamento in caso di infortunio non sarebbero opportune: purtroppo la sorpresa è talvolta cosa fatta. A questo punto i superstiti, se ve ne sono, possono divenire, anzi è loro obbligo morale, i salvatori del compagno o dei compagni scomparsi sotto la neve. Essi dovranno in primo luogo mantenere la calma, osservare dove è stato travolto, dove è scomparso e la direzione della neve con la quale l'infortunato si dirige.

L'avvicinarsi al posto della massa di neve subito dopo la caduta non è sempre senza pericolo e quindi si dovrà prima scrutare verso l'origine della valanga onde assicurarsi che non vi è più altro pericolo di sorta, e poi, mettendo una sentinella, designare con precisione i posti suaccennati, ossia luogo della presa, della scomparsa e

la presumibile direzione della vittima sotto la neve. Sicuri di queste constatazioni bisognerà esplorare sistematicamente la superficie segnata onde poter vedere se vi emergono delle membra, indumenti o pezzi d'equipaggiamento che potrebbero dare delle indicazioni preziose. Se i primi tentativi di ricerca non danno un risultato positivo il capo responsabile ordina a due o più superstiti, a seconda del numero della comitiva, di scendere al posto di soccorso più vicino e allarmare una colonna di soccorso: possibilmente condurre un medico sul posto; gli altri proseguono i sondaggi con i mezzi a loro disposizione in attesa della colonna.

Le prime ricerche, salvo qualche eccezione in casi di grandissime valanghe, sono sempre coronate da successo e l'infortunato ritrovato deve la sua vita alla conoscenza sul salvataggio dei suoi camerati ai quali incombe il difficile compito di portare a termine l'opera nella sua seconda e più difficile parte.

Il sinistrato ha bisogno di particolare cura dalla quale dipende la sua salvezza. Dopo aver liberato l'uomo travolto è necessario trasportarlo in un luogo sicuro, assicurandosi se lo stesso è ancora in vita, liberargli le vie respiratorie e aprirgli il collo senza però svestirlo troppo. Se la respirazione ed il battito del cuore sono percettibili riscaldate il corpo e badate di non dare da bere prima che la vittima abbia ripreso conoscenza. Nel caso in cui il paziente non dia segni di vita i camerati saranno costretti ad applicare la respirazione artificiale, sempre però dopo essersi assicurati che l'infortunato non abbia fratture di costole (scricchiolio percettibile delle costole) o dei congelamenti. Le costole gelate dovranno essere prima riscaldate con panni caldi onde evitare delle inutili fratture che facilmente potrebbero cagionare delle lesioni polmonari qualora si pratichi la respirazione artificiale.

Quando la vittima riprende conoscenza esaminate se vi siano eventuali ferite e medicatele: trasportate il ferito a valle immobilizzando, se necessario, le estremità, supponendo che la slitta di soccorso sia stata portata dalla colonna di soccorso. Nelle zone molto frequentate il servizio valanghe piazza in luoghi ben visibili delle slitte con posti samaritani.

Ritornando alla respirazione artificiale vorrei osservare che la stessa rappresenta un capitolo a sè e molto importante; basta soltanto accennare che la sua esecuzione deve essere eseguita fino a due ore pur di salvare la vittima. In questo campo lascio la parola al medico che meglio potrà dare una spiegazione su questo delicato argomento che non tutti conoscono.

Quanto è bella la montagna nel suo manto bianco d'inverno, tanto è necessario conoscerla nei suoi misteri che già hanno rapito molti suoi amanti. L'amatore della montagna, conoscitore scrupoloso dei suoi pericoli, diventa sognatore delle nostre alpi e vive spiritualmente con loro, si dirige ovunque senza timore e si sente intimamente amico anche delle più perverse cime.

Impara dunque a conoscere bene le montagne e le amerai di più.

Belgio Borelli

Giuochi olimpici e film

Un comunicato apparso tempo fa rendeva noto che la censura italiana per i film stranieri aveva deciso di vietare la proiezione in Italia del film di Rank sulle Olimpiadi per il fatto che nel pubblico si erano verificate spiacevoli reazioni dato che i concorrenti italiani fanno, nel lungo metraggio a colori, solo qualche fugace apparizione.

In altra sede abbiamo già espresso la nostra opinione sul documentario di Rank al quale hanno collaborato 100 operatori e che ha voluto essere presentato al pubblico di tutto il mondo con eccessiva fretta, quasi avesse la funzione del cine-giornale: e la fretta ha nuociuto alla perfezione e completezza del lavoro che non è neppure in minima parte paragonabile a quello di Leni Riefenstahl uscito esattamente un anno dopo la fine delle Olimpiadi di Berlino. Gli appunti che gli italiani hanno mosso al film di Rank possono essere fatti anche da parte svizzera: perchè i nostri rappresentanti in quasi tutte le discipline a Londra, perfino in quelle in cui hanno conquistato delle medaglie, o vengono appena presentati o del tutto ignorati.

In occasione della riunione tenutasi recentemente a Macolin per i capi cantonali dell' I. P. è stato presentato un film a passo ridotto, a colori, sui giochi olimpici di Londra, documentario prodotto dalla Rhône-Film di Losanna e realizzato con il concorso della sportivissima Casa Wander di Berna: un film che dura circa un'ora e mezza e che, dobbiamo confessarlo, ci ha meglio soddisfatti del lavoro di Rank: anche se, qualche volta, i colori non sono proprio perfetti e reali, anche se, qualche volta, l'operatore non è riuscito a cogliere quei primi piani che dovrebbero dare indicazioni ai tecnici sulle possibilità e il valore degli atleti e dei risultati che hanno ottenuto e potranno realizzare. Ci ha soddisfatti, il film della Rhône, perchè esso, oltre alle visioni generali e principali di tutte le manifestazioni di contorno, ci presenta tutte le discipline e, quel che più interessa gli spettatori e gli sportivi elvetici, segue molto da vicino il comportamento e le esibizioni degli atleti svizzeri: e infine ha il merito di non essere spezzettato, di presentare cioè l'inizio e la fine di una competizione prima di portarsi su un'altra disciplina.

I primi quadri ci mostrano il viaggio della fiamma olimpica in Svizzera, la sosta a Mon Repos a Losanna e alla tomba dell'indimenticabile barone Pierre de Coubertin, la partenza da Cointrin dei pallacestisti elvetici, il viaggio e l'arrivo a Londra dei vogatori di Basilea, l'entrata allo Empire Stadium, la sfilata delle nazioni (e qui abbiamo visto più volte la bandiera rossocrociata seguita dalla nostra delegazione), la cerimonia d'inaugurazione dopo di che l'operatore ha fatto visita al campo di Uxbridge dove si trovava il quartiere generale degli svizzeri.

Si passa poi alla presentazione delle varie discipline a cominciare dall'atletismo (le finali sono colte al rallento in bianco e nero), ove vediamo Consolini lanciare il disco, i nostri decatlonisti Scheurer, Nussbaum e Gerber al lavoro, la marcia dei 10 chilometri (che ha visto Schwab piazzarsi al terzo posto), quella dei 50 chilometri (con il nostro Godel secondo), ecc. ecc. Si vedono poi tutte le gare di nuoto, di pallanuoto, dimostrazioni di ginnastica svedese da parte di due squadroni maschile e femminile, per passare nella palestra ove si sono svolte le competizioni di ginnastica artistica agli attrezzi con i nostri Reusch (medaglia d'oro alle parallele), Stalder (medaglia d'oro alla sbarra), Lehmann, ecc. Viene in seguito la scherma con particolare attenzione ai nostri, poi l'obiettivo segue gli incontri di pugilato, le corse in pista di ciclismo, la premiazione del tiro ove Grünig è salito sul gradino più alto, tutte le regate di Henley, l'incontro di pallacanestro Svizzera-Cina, qualche gara di hockey su terra (a stadio... vuoto mentre per le gare di calcio non si trovava più un posto !!!) Infine, prima della cerimonia di chiusura, l'operatore ha voluto seguire da vicino e in molti particolari le gare ippiche ove in quella «military» ha vinto uno svizzero che, a stadio completo, ha ripetuto l'esercizio che gli aveva valso la medaglia d'oro: ultima gara olimpica fu l'entusiasmante e combattuto «gran premio delle nazioni» che è terminato con una vittoria messicana.

Chi ha visto il film di Rank e chi lo volesse comparare allo scheletrico riassunto che abbiamo dato del film della Rhône constaterà che quanto mancava e ci interessava sui giuochi di Londra si può vedere in questo lavoro a passo ridotto: ed è questo che lo ha fatto apprezzare ed è questo che ci incita a raccomandarlo in visione a tutti gli sportivi svizzeri.

Aldo Sartori

(Dallo «Sport Ticinese»)

Indirizzo per la corrispondenza: Redazione di « Giovani forti - Libera Patria », Macolin. — Inoltro dei manoscritti per il prossimo numero: **15. 3. 49.**
Cambiamenti di indirizzo : Sono da comunicare senza ritardo alla S. F. G. S. indicando il vecchio indirizzo — **Nuovi indirizzi:** inviateci gli indirizzi di monitori - maestri - di personalità che possono aver interesse a ricevere il nostro bollettino — **Abbonamento per 12 numeri fr. 1.50**