

Zeitschrift:	Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
Herausgeber:	Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
Band:	35 (1978)
Heft:	6
Rubrik:	Mosaico elvetico

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: 15.01.2026

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

Programma sportivo in vacanza

(da: Informazioni per organizzatori Sport per tutti)

Un numero sempre crescente di villeggianti delle stazioni e centri turistici svizzeri, non considerano più le loro vacanze soltanto come un semplice periodo di dolce-far-niente; hanno capito che un po' di sport non solo fa bene alla propria efficienza fisica, ma che diverte anche e rende piacevole il periodo di riposo.

La Commissione Sport per tutti dell'Associazione svizzera dello sport (ASS) ha tenuto conto di questa evoluzione ed ha elaborato un modello per un programma sportivo di vacanza, un modello che si può adattare alle circostanze, alle infrastrutture e ai villeggianti. Una base insomma per soddisfare responsabili e ospiti delle varie stazioni di vacanze.

Consigli pratici

Oltre alle indicazioni generali, questo modello fornisce una moltitudine di informazioni particolari. Presenta diversi giochi e discipline sportive che particolarmente si prestano a un tal genere di programma. Il manuale «Sport per tutti» destinato agli organizzatori — a disposizione di tutti gli interessati — fornisce ampie informazioni sugli sport che possono entrare in linea di conto. L'importante è organizzare manifestazioni divertenti, semplici e che riescano ad attirare un grande pubblico. Devono essere poco costose per il villeggiante e devono fornirgli l'occasione per intrecciare nuovi legami. L'ideale sarebbe che questi programmi di vacanza inducano il villeggiano a continuare a fare dello sport. Dovrebbero quindi essere accessibili a qualsiasi categoria di età, a persone allenate e no.

Il modello dell'ASS contiene pure indicazioni in merito al materiale necessario e alla propaganda; vi è menzionato anche la possibilità di appoggio offerta dall'ASS. Il modello può essere ottenuto gratuitamente presso l'ASS, Sport per tutti, cassa postale 12, 3000 Berna 32.

L'esempio di Lenzerheide-Valbella

Jürg Studer, autore di questo modello, sa benissimo di cosa parla: è segretario sportivo del comune di Lenzerheide-Valbella, insegnante di educazione fisica diplomato e organizzatore dell'iniziativa felicemente intitolata «Dolce far sport», un'iniziativa che suscita ogni anno sempre maggiore interesse e che non cessa di ampliarsi.

Il programma è incentrato sul periodo di vacanze estive — da luglio a metà agosto — ma può

benissimo essere applicato anche durante le vacanze autunnali.

Il maggior successo è riportato dalla ginnastica mattutina, dall'allenamento d'efficienza fisica e dal «Top Fit Test» attorno al lago di Heid; ci sono poi diversi giochi, il tiro con l'arco e la corsa d'orientamento. Nel programma sono pure stati inseriti il tennis da tavolo, il badminton, il nuoto, la corsa in foresta, il percorso Vita e il ciclismo. Nella bene organizzata stazione turistica vi è pure la possibilità di praticare la vela, il canottaggio, l'equitazione e anche il golf. Non manca la sauna o la possibilità di sottoporsi ad esami medico-sportivi. Per stimolare i partecipanti, vengono loro attribuiti dei «punti fitness» per ogni disciplina assolta. A seconda del punteggio totale accumulato ricevono un'insegna di bronzo, argento o d'oro. Una media di 61 persone per corso diretto da un insegnante di sport, dimostra chiaramente la validità e la popolarità del programma sportivo di vacanza «Dolce far sport» di Lenzerheide-Valbella.

La montagna sopporta soltanto coloro che la rispettano!

La montagna non ama gli imprudenti, né i presuntuosi: nel corso degli ultimi 3 anni, in Svizzera, essa ha ucciso 410 persone e ferito centinaia d'altre. Il numero delle sue vittime continua ad accrescersi. Difatti, come lo comunica l'INFAS, il Centro d'informazione dell'Associazione delle compagnie svizzere d'assicurazione, a Losanna, che ha condotto un'inchiesta presso il Club Alpino Svizzero, si sono deplorati 113 morti nel 1975, 127 nel 1976 e 170 nel 1977.

Tra le vittime, le donne sono sempre più numerose; nel 1975 esse rappresentavano il 9,7% dei decessi, nel 1976 il 12,6% allorché l'anno scorso la percentuale ha raggiunto il 14%.

La stagione più «nera» è quella estiva: circa il 70% delle operazioni di soccorso ha luogo tra giugno e settembre.

In Svizzera, i soccorritori sono chiamati ad intervenire soprattutto nelle regioni dell'Oberland Bernese, di Zermatt e dell'Alpstein.

La conoscenza insufficiente della montagna, la temerità e l'imprudenza, oltre alla mancanza di allenamento fisico, d'equipaggiamento e di materiale adeguati (si vedono persino incoscienti che fanno dell'alta montagna con le scarpe da tennis...) sono le cause principali di questi drammatici. Per contro, le squadre di soccorso registrano relativamente pochi interventi per scalate difficili che sono fatte generalmente da alpinisti esperti.

Nel 1977, le cause principali dei decessi deplorati sono state le cadute negli strapiombi (21,7%) e l'esaurimento delle proprie forze, la crisi cardiaca ed il congelamento (20,5%).

Ogni appassionato della montagna dovrebbe sapere che per rendere meno drammatiche cadute, ferimenti, esaurimenti, l'alpinismo va praticato in gruppo, e se possibile sotto la condotta di una guida. Orbene — conclude l'INFAS — le statistiche del Club Alpino Svizzero rivelano che il 98,2% degli infortunati non erano accompagnati da guide!

La morte per annegamento si può evitare

Nonostante i ripetuti appelli alla prudenza, nel 1977, che pur fu una stagione discreta, si sono deplorati nel nostro paese 47 annegamenti (21 uomini, 18 bambini ed 8 donne). Delle vittime, 16 hanno perso la vita in Ticino e 19 nella Svizzera romanda.

La maggior parte di questi decessi va attribuita all'imprudenza. L'imperdonabile indifferenza di genitori o sorveglianti di bambini causa ogni anno la morte di oltre una decina di piccoli, che ancora non posseggono la nozione del pericolo. Una volta di più è l'INFAS, il Centro d'informazione dell'Associazione delle compagnie svizzere d'assicurazione, a Losanna, che rileva queste cifre, rammenta ai bagnanti qualche consiglio e regola elementare di prudenza:

- rinunciare al bagno se non ci si sente bene
- evitare di buttarsi in acqua dopo aver mangiato o dopo essersi esposti lungamente al sole (prendere una doccia o bagnarci braccia e gambe prima di entrare in acqua)
- evitare giochi imprudenti o sciocchi
- prima di tuffarsi, assicurarsi che il fondo sia sufficiente e che non vi siano nuotatori sotto il trampolino
- sorvegliare costantemente i bambini, soprattutto quelli piccoli, incoscienti del pericolo
- evitare le esposizioni troppo lunghe al sole
- non sopravvalutare le proprie forze di nuotatore
- agire rapidamente qualora un nuotatore fosse in difficoltà. Val meglio chiamar soccorso per nulla che intervenire troppo tardi.

In caso d'infortunio, la responsabilità incomberà a colui che lo ha provocato, vale a dire, generalmente all'interessato stesso.

D'altra parte, numerosi incidenti sono causati da piloti imprudenti di motoscafi o da sciatori nautici. La raccomandazione di far uso della massima prudenza, soprattutto quando sono in prossimità di una spiaggia, vale anche per loro.