

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: 39 (1982)

Heft: 3

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: 14.04.2026

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



Scegliere bene la protezione degli occhi

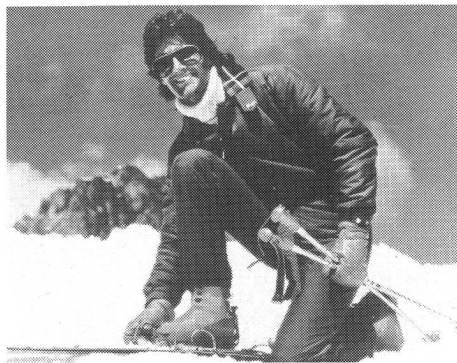
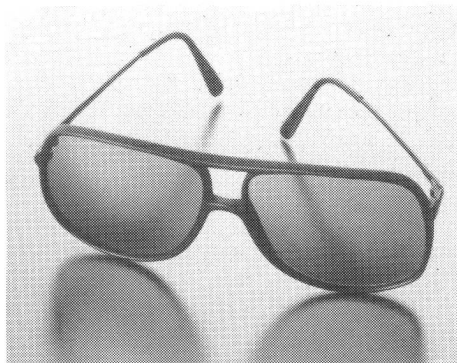
Non tutti gli occhiali da sole sono adatti per gli sport invernali. Essi devono non solo ben proteggere dall'intensa irradiazione, dal vento e dalla neve, ma anche far superare una caduta o uno scontro senza il rischio di prodursi ferite al viso e al naso. Secondo il parere del Centro Informativo per una vista migliore bisogna perciò scegliere accuratamente anche la montatura degli occhiali da sole corrispondente alle esigenze del caso.

Fra le molteplici attività sportive, lo sport dello sci pone delle esigenze relativamente grandi alla facoltà visiva. Gli ostacoli o le scabrosità della pista scorte troppo tardi portano a manovre di deviazione troppo rischiose e provocano spesso gravi cadute o scontri. In caso di estrema intensità luminosa o di cattive condizioni di visibilità gli occhiali da sole ben adatti aiutano a veder meglio e danno la necessaria protezione dall'irradiazione.

La montatura degli occhiali ha la sua importanza

Le estreme condizioni di luce, come quelle che si presentano sulle piste da sci, provocano un abbagliamento che, oltre a ridurre la capacità degli occhi di distinguere i dettagli, li stanca con la sua durata continua e prolungata. Con gli occhiali da sole scompare la spiacevole percezione dell'abbagliamento e la visibilità diventa migliore. Una buona lente di protezione tuttavia deve non solo attutire la luce percepita dagli occhi, ma anche filtrare completamente la parte di raggi ultravioletti ad onde corte dell'irradiazione solare. Di solito l'intensità dei raggi ultravioletti della luce del sole non disturba in alcun modo e non è nociva alla salute. Ma d'inverno in alta montagna tali raggi sono più intensi del solito e possono provocare per lo meno infiammazioni degli occhi molto dolorose. A luce diffusa, per esempio in

caso di nebbia fine o di nebbia alta, l'intensità dell'irradiazione si moltiplica addirittura. E queste condizioni di luce sono pericolose, perché l'irradiazione non è percepibile. Ciò nonostante proprio in tali circostanze gli occhi e la pelle devono essere senz'altro protetti. Gli occhiali da sole per correre sugli sci devono essere di buona qualità ed avere una montatura adatta per lo sport. Gli occhiali in sé proteggono già gli occhi dal vento, dai fiocchi di neve e da corpi estranei. Ma materiali e modelli disadatti di occhiali possono essere anche pericolosi e provocare spesso lesioni al naso, alla fronte o addirittura agli occhi. Gli occhiali da sole per gli sport invernali devono essere perciò scelti con cura. I negozi del ramo danno consigli e garanzia per la buona qualità.



Dei buoni occhiali da sole offrono la migliore protezione degli occhi: pregevoli lenti infrangibili di materiale sintetico con una leggerissima montatura, che si assesta in modo irreprensibile e non presenta alcun pericolo di lesioni. Bisogna badare particolarmente che la superficie di appoggio sul naso della montatura sia ampia, perché una superficie piccola può provocare, in caso di caduta, lesioni al naso.

Per chi ha una vista difettosa: correzioni e protezione

Chi ha una vista difettosa ha bisogno senz'altro degli occhiali o delle lenti a contatto. Anche sulle piste da sci egli deve portare le necessarie lenti correttive e in più proteggere i suoi occhi. Quali soluzioni ci sono? In tutte le usuali montature di occhiali e in quasi tutte quelle degli occhiali da sole di moda possono essere oggi montate delle lenti correttive sfumate. Bisogna però scegliere una montatura, che non presenti alcun pericolo di lesioni e garantisca una posizione di assestamento irreprensibile. Gli occhiali normali, la cui correzione e forma siano ancora buone e la cui montatura corrisponda alle suddette esigenze di sicurezza, possono essere sfumate. Così si possono usare ancora come occhiali da sole ed avere il piacere di acquistare un nuovo paio di occhiali per ogni giorno.

Chi porta le lenti a contatto deve badare particolarmente ad una buona protezione dall'abbagliamento, perché le lenti a contatto possono intensificare la sensazione dell'abbagliamento. Inoltre le lenti a contatto sfumate non offrono alcuna protezione dai raggi solari. Dei buoni occhiali da sole oppure gli occhiali per lo sport sono i più opportuni per chi porta le lenti a contatto. È anche possibile cambiare le lenti a contatto con gli occhiali da sole corretti. L'oculista può valutare se è il caso di attuare tale possibilità, perché essa richiede all'occhio un rapido adattamento, che non per tutti e non per ogni difetto della vista è senza problemi.

«Sport in sicurezza» – Un contributo alla prevenzione degli infortuni sportivi

Il libretto tascabile «Sport in sicurezza», appena uscito, è stato redatto dal dott. Harold Potter, collaboratore dell'INSAI e autore dell'opuscolo «Vivere sicuri» pubblicato nel 1975. Il nuovo fascicolo è dedicato agli infortuni sportivi e alla loro prevenzione, e può essere ottenuto gratuitamente presso l'INSAI, casella postale

6002 Lucerna, o presso la «Winterthur-Assicurazioni», casella postale, 8401 Winterthur.

Gli infortuni sportivi accadono relativamente spesso. L'INSAI, che assicura circa un quarto della popolazione svizzera contro gli infortuni sul lavoro, le malattie professionali e gli infortuni non professionali, ha accettato nel solo 1979 complessivamente 67 240 infortuni di sport e di gioco; 35 210 di questi hanno comportato un'interruzione del lavoro e 315 la concessione di una rendita d'invalidità o per superstiti. Infortuni del genere non cagionano solo spese elevate, ma suscitano anche sofferenze umane indicibili, che i mezzi finanziari possono solo lenire ma non eliminare. Oggigiorno diverse grandi imprese industriali notificano già più infortuni sportivi che infortuni sul lavoro. «Sport in sicurezza» appare in italiano, in francese e in tedesco. Le sue 128 pagine informano il lettore sugli infortuni che possono accadere praticando uno dei seguenti sport: nuoto, tuffi, sport subacqueo, surf a vela, escursionismo, sci, calcio, ginnastica, equitazione e caccia, e mostrano come ci si può proteggere efficacemente da questi pericoli. Il libretto non ha per nulla l'intenzione di rovinare il piacere allo sportivo, ma cerca di familiarizzarlo con le premesse che gli permetteranno di comportarsi correttamente anche nelle situazioni critiche.

Il rispetto della priorità: importante per gli sciatori

Come gli utenti della strada, anche gli sciatori sono tenuti a rispettare talune norme di condotta. La più importante è indubbiamente quella che concerne la priorità dello sciatore a valle. Questi non potendo sorvegliare contemporaneamente quanto succede davanti a lui e preoccuparsi dei movimenti di coloro che lo seguono, sta allo sciatore a monte di valutare l'insieme della situazione e di prendere le misure che s'impongono per evitare una collisione.

Il principio della priorità dello sciatore a valle protegge in tal modo la libertà di evoluzione essenziale allo sci. Lo sciatore deve poter scendere, «slalomare», e persino cadere, senza dover temere terzi più rapidi di lui.

Corollario di questa libertà dello sciatore a valle è il dovere di prudenza imposto allo sciatore a monte, in particolar modo in materia di sorpasso. Difatti, in fase di sorpasso, lo sciatore a monte deve tener conto di tutte le mosse normali suscettibili d'esser fatte dallo sciatore a valle.

Per citare un caso di giurisprudenza: il tribunale di Nidwaldo ha condannato tempo fa uno sciatore che, scendendo in pieno «Schuss», aveva urtato uno sportivo

che lo precedeva, nel momento in cui quest'ultimo stava per curvare a destra. Ciò non di meno, la priorità dello sciatore a valle non è assoluta. Essa crea, a carico dello sciatore a monte, un indizio di colpa che potrà ritorcersi contro l'altra parte se si avverasse che il comportamento dello sciatore a valle sia stato anormale o imprudente.

La corte di giustizia di Ginevra, per esempio, applicando il diritto francese, discolpò uno sciatore a monte convinto di poter sorpassare uno sciatore fermo, in quanto risultò che quest'ultimo era bruscamente scivolato indietro di un metro. Questo slittamento era anormale ed imprevedibile. Il Centro d'informazione dell'Associazione svizzera d'assicurazioni, l'INFAS, a Losanna, che fornisce questi ragguagli, rileva infine che sarà pure considerato imprudente lo sciatore a valle che si lancia in discesa senza prestare attenzione a coloro i quali lo seguono, ed ai quali può tagliare la strada.

Sciatori: Non dimenticate il vostro codice

Analizzando la maggior parte degli infortuni di sci, bisogna constatare che il più sovente, l'infortunato deve prendersela con se stesso: preparazione insufficiente, mancanza di allenamento, tecnica imperfetta, fatica, temerità.

Molto spesso, ed in particolar modo nei casi di collisione, gli sciatori avevano dimenticato di osservare l'uno o l'altro dei 10 comandamenti emanati dalla Federazione internazionale di sci.

Questo codice ci è riproposto dal Centro d'informazione della Associazione svizzera d'assicurazioni, l'INFAS, a Losanna:

1 *Rispetto per gli altri:* Ogni sciatore deve comportarsi in modo da non mettere in pericolo o danneggiare altri.

2 *Padronanza della velocità e del comportamento:* Lo sciatore deve adattare velocità e comportamento alle sue capacità personali come pure alle condizioni generali del terreno e del tempo.

3 *Scelta della direzione:* Lo sciatore a monte, la cui posizione dominante gli permette la scelta del percorso, deve prevedere una direzione che eviti il pericolo di collisione con lo sciatore a valle.

4 *Sorpasso:* Il sorpasso può essere effettuato tanto a monte quanto a valle, sulla destra o sulla sinistra, ma sempre ad una distanza tale da consentire le evoluzioni dello sciatore sorpassato.

5 *Attraversamento e incrocio:* Lo sciatore che si immette su una pista o attraversa un terreno di esercitazione deve assicurarsi, mediante controllo visivo a monte e a valle, di poterlo fare senza pericolo per sé e per gli altri. Lo stesso comportamento deve essere tenuto dopo ogni sosta.

6 *Sosta:* Lo sciatore deve evitare di fermarsi sulle piste ed in specie nei passaggi obbligati e senza visibilità se non in caso di assoluta necessità. In caso di caduta, lo sciatore deve sgomberare la pista il più presto possibile.

7 *Salita:* Lo sciatore che risale la pista deve procedere soltanto ai bordi di essa e deve discostarsene in caso di cattiva visibilità. Lo stesso vale per lo sciatore che scende a piedi.

8 *Rispetto della segnaletica:* Ogni sciatore deve attenersi.

9 *In caso d'infortunio:* Ogni sciatore deve prestare aiuto.

10 *Identificazione:* Chiunque sia coinvolto in un incidente e ne sia testimone è tenuto a dare le proprie generalità.

