

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: 5

Rubrik: Comunicati

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: 21.01.2026

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

Sci primaverile ed estivo

(sps) Sciare e fare delle escursioni al di fuori delle piste segnalate comportano dei rischi che lo sciatore deve conoscere se non vuole esporsi inutilmente al pericolo. Ormai da tempo, lo sci non è più uno sport stagionale riservato unicamente a pochi campioni; numerosi sono infatti gli sciatori che praticano il loro sport anche d'estate. La Federazione svizzera di sci ha raccolto alcuni consigli all'indirizzo degli appassionati dello sci primaverile ed estivo. Eccoli.

- le valanghe e i lastroni di neve rappresentano il maggior pericolo. La radio e il numero tel. 162 informano costantemente sulla situazione generale e sui luoghi particolarmente minacciati;
- quando si pratica lo sci primaverile o estivo, spesso non si tien conto delle differenze tra un pendio soleggiato e un pendio all'ombra. Ecco perché gli esperti consigliano d'indossare vestiti che s'adattino alle diverse temperature e che proteggano sia dal freddo sia dal caldo;
- bruschi cambiamenti meteorologici non sono eccezionali nelle regioni alpine. Dunque: guanti e berretto devono far parte dell'equipaggiamento;
- si possono evitare insolazione, infiammazioni agli occhi e colpi di sole comprendendo la testa, portando gli occhiali da sole e spargendo una crema antisolare (fattore di protezione 6). L'irradiazione ultra-violetta aumenta pure con l'altitudine;
- l'equipaggiamento dev'essere adattato alle circostanze. Succede che gli sci, preparati per piste dure, risultino improvvisamente inservibili. Utilizzando il metodo «falla da te», si può facilmente porre rimedio. Con carta smerigliata o una lima, si preparano gli spigoli in modo da togliere il «filo». Si evitano così non soltanto gli errori di spigolo, ma si favorisce anche la facoltà di curvare, economizzando così le forze. Inoltre, parecchi fabbricanti pongono scioline polivalenti che assicurano un buon scivolamento dello sci,

anche con cambiamenti estremi di temperatura;

- prima di praticare lo sci primaverile o prima di escursioni con gli sci, occorre bene esaminare gli attacchi. Le differenti condizioni e i fattori quali la melma, la sabbia, i sassolini e la sporcizia, sono ragioni sufficienti per indurre a un controllo degli attacchi;

- prima di un'escursione con gli sci, ci si dovrebbe fare un esame di coscienza circa la propria condizione fisica, se si sopporta l'altitudine e sapere come chiamare soccorso in caso di necessità. Il mezzo più sicuro per evitare cattive sorprese è farsi accompagnare da una guida che conosce, meglio di altri, la situazione in montagna.



Un nuovo modello di promozione dello sport

Per la prima volta a partire di quest'anno, l'Unione Centrale dei Produttori Svizzeri di Latte (UCPL), sostiene i «Giochi nazionali della gioventù», organizzati annualmente dalla Federazione Svizzera di Atletica (FSA).

Questa collaborazione, basata su un progetto pilota, prevede che la FSA continui ad organizzare le competizioni eliminate sul piano locale, cantonale e nazionale. La conseguenza dell'interesse da parte dell'UCPL per lo sport di massa, è l'appoggio finanziario dato alla FSA per la

promozione dello sport giovanile e lo svolgimento delle competizioni. I «Giochi nazionali della gioventù», che si chiameranno d'ora in avanti «Coppa Cristallina», portano ogni anno circa 100 000 giovani tra 8 e 17 anni sui campi sportivi del nostro paese. Vengono per misurarsi con i loro coetanei nelle discipline della corsa, del salto e del lancio. La novità nel programma di promozione a favore dello sport da parte dell'UCPL, è il fatto che per la prima volta in Svizzera, un partner dell'industria si occupa intensamente ed ampiamente dello sport di massa e dello sport per la gioventù. L'UCPL spera che il consumatore sportivo appoggerà l'impiego dell'UCPL per lo sport di massa.

Lo sportivo legge: **Gioventù e Sport**

**La rivista di
educazione sportiva
della**

**Scuola federale
di ginnastica e sport
di Macolin**

Panzeri

Abbigliamento sportivo

- La miglior qualità per le più alte pretese a prezzi convenienti
- Colori e combinazioni di colori secondo i vostri desideri
- TRAINING da Fr. 50.- a Fr. 155.-
- MAGLIETTE a partire da Fr. 14.-
- SHORTS a partire da Fr. 14.-



Chiedete il nostro
prospetto gratuito.

Ordinazioni di pezzi unici
non possono essere prese
in considerazione!

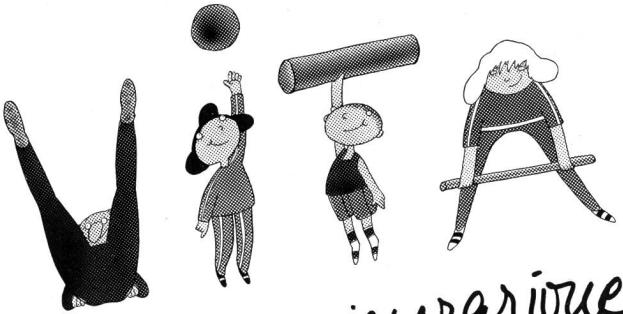
Rappresentante:
H. Bühler-Lehner
Schützenstr. 39
6430 **Schwyz**
tel. 043 21 59 36



VITA Compagnia di assicurazioni sulla vita
L'assicurazione del Percorso VITA

AGENZIE GENERALI AD AARAU, BASILEA, BERNA, BIENNE, BURGDORF, COIRA, FRIBOURG,
GINEVRA, GLARONA, KREUZLINGEN, LOSANNA, LUGANO, LUCERNA, NEUCHÂTEL, RAPPERSWIL,
S. GALLO, SION, SOLETTA, WINTERTHUR E ZURIGO.

Un cordiale grazie
a tutti coloro che ci hanno
di nuovo aiutato a tenere
in forma il Percorso
VITA. Il quale, anno
per anno, tiene a sua
volta in forma mezzo
milione di persone.



VITA - La vostra assicurazione

82.1.266.071