

**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport  
**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin  
**Band:** 43 (1986)  
**Heft:** 7  
  
**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**

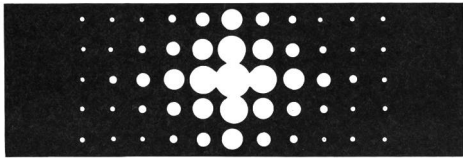
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 02.04.2026

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



## L'alto costo degli infortuni dello sport

Gli infortuni derivanti dalla pratica di uno sport costano parecchio. Stando alle statistiche dell'INSAI, i più cari sono quelli degli appassionati della montagna, che rappresentano soltanto l'1,4% della totalità di questo genere d'incidenti. Difatti, il loro costo medio è di fr. 10 659.— l'unità. Seguono gli infortuni durante competizioni o allenamenti con veicoli a motore (fr. 4373.—), quelli di sci (3275.—), quelli di sport nautici e di nuoto (2898.—) e quelli di calcio che costano in media fr. 1815.—.

Se il numero totale degli infortuni di sport è valutato a circa 160 000 all'anno, grosso modo la metà di essi sono dovuti al gioco del pallone. L'INSAI, che da sola e per i suoi assicurati ne ha registrati più di 37 000 sempre in media all'anno, nel 1982 ha sborsato ben 71 milioni di franchi. Le ferite più frequenti occasionate in particolar modo dal calcio sono le distorsioni e le slogature delle caviglie e dei piedi (22,9%), le contusioni dell'anca, della coscia, delle gambe e delle caviglie (17,5%), le distorsioni e le slogature del ginocchio e della gamba (10,9%), le contusioni del tronco (7,4%), seguite da quelle dei piedi e delle dita dei piedi (7,2%), dagli strappi e dalle slogature dei polsi (5%) e dalle lesioni interne dell'articolazione del ginocchio, col 3,6%.

Il numero e la gravità degli incidenti di pallone vanno assolutamente ridotti. Tanto più se si considera che il 50% dei membri dell'Associazione svizzera di calcio, ossia 100 000 giovani, sono juniors e che a questo gioco si dedicano migliaia di persone nelle scuole, nelle aziende per tornei inter-professionisti, ecc. Per questo motivo, l'Associazione svizzera degli assicuratori privati malattia e infortuni, in collaborazione con l'Ufficio svizzero di prevenzione degli infortuni ha dato il via ad una campagna d'informazione intitolata «Calcio in tutta sicurezza».

## Nuoto e bagno in sicurezza

### Il nuoto è sano

I valori salutari del nuoto sono oggi indiscussi. Chi nuota regolarmente e con costanza rinforza il muscolo cardiaco e gli altri muscoli del corpo, aumenta la mobilità delle articolazioni, migliora il portamento e aumenta la capacità di resistenza prolungata, indispensabile alla buona condizione fisica. Egli cresce anche il suo metabolismo, il che influisce positivamente su tutto l'organismo. Il nuoto può essere praticato a tutte le età, spesso perfino da invalidi e convalescenti.

La temperatura dell'acqua non dovrebbe essere troppo bassa, per evitare che la lunga permanenza nell'elemento liquido porti a un'ipotermia. La temperatura di 24°C è ideale per un allenamento intenso; 28°C invitano piuttosto a sguazzare. Per arrivare a un buon livello di forma si deve nuotare intensamente per circa 20 minuti, quattro volte la settimana.

### Osservate le regole di sicurezza

Secondo un proverbio tedesco, le persone che si danno alle immersioni subacquee e alle scalate muoiono di rado nel loro letto. Gli infortuni che accadono mentre si pratica il nuoto vero e proprio sono tuttavia rari, se si compara il loro numero a quello di altri tipi di sport. Tenendo conto però anche dei casi di morte per annegamento verificatisi mentre ci si bagna, questo numero diventa assai considerevole. Secondo una statistica della Società svizzera di salvataggio, l'anno scorso sono annegate 66 persone (1983: 87). Per prevenire efficacemente i pericoli nel bagnarsi e nel nuotare, si devono osservare le seguenti regole di sicurezza\*:

Se non tenete conto di queste esigenze corrette il pericolo, nel fare il bagno, di morire per annegamento.

Non entrate in acqua

- se siete appena stato ammalato;
- se non vi sentite bene;
- se siete soggetto a vertigini;
- se prima non vi siete rinfrescato (doccia);
- se il vostro stomaco è completamente vuoto;
- se il vostro stomaco è pieno, e cioè se avete ingerito un pasto relativamente abbondante meno di due ore prima;
- se siete sotto l'influsso dell'alcool.

- Non affaticatevi troppo nuotando.
- Badate che nuotando il vostro corpo non perda troppo calore. Uscite per tempo dall'acqua. La pelle d'oca è un segno di eccessiva perdita di calore.
- Se fa freddo, riscaldatevi correndo, prima di cominciare a nuotare.
- Non nuotate mai da soli lontano dalla riva. Per compiere lunghi tragitti — p. es. per traversare un lago — fatevi accompagnare da una barca.
- Non perdere la calma se, mentre nuotate, delle piante acquatiche si avvicinchiano alle vostre gambe o se capitate in una zona con fondo melmoso. Continuate a nuotare, ma sul dorso.
- Se capitate in una corrente impetuosa, nuotate con i piedi in avanti, in posizione accovacciata.
- Non nuotate mai nelle zone in cui circolano motobariche.
- Non usate mai, per aiutarvi nel nuoto, materassini pneumatici, camere d'aria e oggetti simili.

\* Il testo integrale dei consigli e delle regole di sicurezza, qui riprodotto per estratti, figura nell'opuscolo «Sport in sicurezza» del dott. H. Potter. L'opuscolo è ottenibile gratuitamente presso l'INSAI, casella postale, 6002 Lucerna.

- Chiudete ermeticamente il condotto uditivo se il vostro timpano è perforato. La sola ovatta non costituisce una chiusura efficace. In commercio esistono prodotti appropriati.
- Non restate in acqua mentre sta passando un temporale.
- Non perdetevi mai di vista i bambini piccoli vicino a stagni o piscine, anche se l'acqua è poco profonda.
- Insegnate a nuotare ai vostri figli.
- Non nuotate mai nella zona dei trampolini.
- Dopo il bagno non andatevene in giro con il costume bagnato. Cambiatelo ed eviterete così di buscarvi un'infreddatura.

## 1985: Primato d'infortuni in montagna

Con 226 morti, il 1985 ha registrato il più alto numero di vittime della montagna degli ultimi 10 anni. La diminuzione di questi infortuni, registrata nel 1984, è stata purtroppo effimera.

Come rileva il Centro d'informazione degli assicuratori privati svizzeri, basandosi sulla statistica del Club Alpino Svizzero, l'aumento più spettacolare risulta dal numero degli alpinisti e degli escursionisti uccisi, che è salito da 100 nel 1984 a 157 l'anno scorso (+ 57%). Questa ecatombe è attribuita essenzialmente al gran numero di persone at-

tratte in montagna dalle condizioni meteorologiche estremamente favorevoli che hanno caratterizzato l'estate scorsa.

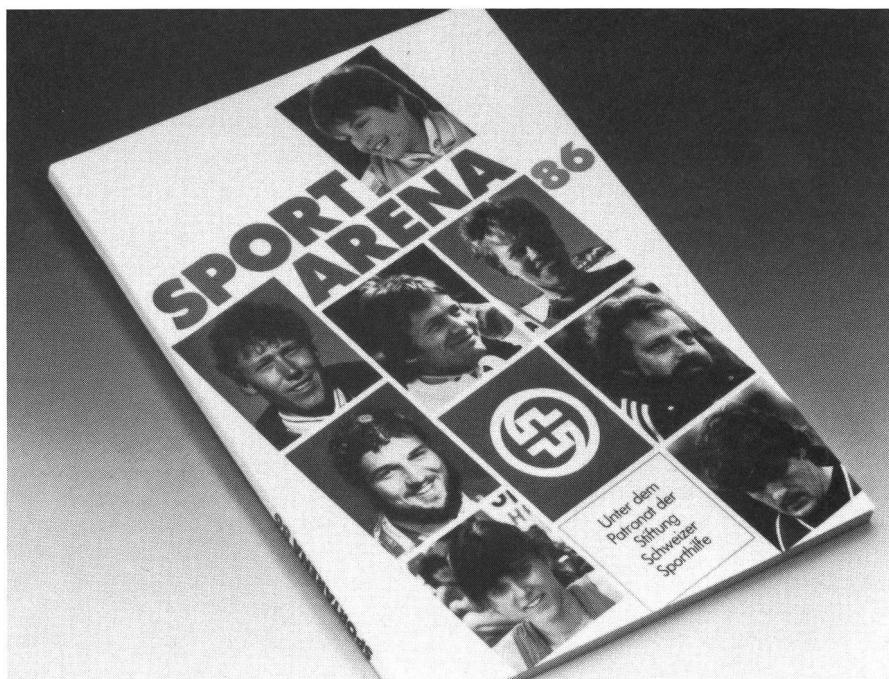
Il numero degli sciatori mortalmente feriti è rimasto pressoché stabile: 69, contro 66 l'anno precedente. Diverse vittime hanno perso la vita sotto una valanga.

Dei 226 morti, 197 erano uomini, 29 donne e 96 (42%) erano stranieri. Il 60% degli infortuni sono accaduti durante escursioni o scalate, il rimanente 40% durante la pratica dello sci.

Queste tragiche statistiche incitano gli assicuratori privati a rammentare — alla vigilia della bella stagione — i consigli di prudenza elementare seguenti:

- prima di affrontare la montagna, allenatevi;
- se non siete in buona condizione fisica, rinunciate;
- equipaggiatevi seriamente: calzature adeguate, indumenti caldi, alimentazione appropriata, ecc.
- vegliate attentamente all'attrezzatura;
- tenete conto delle condizioni meteorologiche, della neve e del pericolo di valanghe o caduta di sassi;
- scegliete un itinerario confacente alle vostre possibilità, comunicatelo ad una persona di fiducia e calcolate largamente la durata della corsa per non essere sorpresi dalla notte;
- evitate di partire soli;
- sappiate rinunciare al primo sintomo di fatica, di malessere o di cambiamento di tempo;
- per un'ascensione o una scalata di un certo livello, fatevi accompagnare da una guida esperta.

L'anno scorso, tra le cause di decesso hanno predominato le cadute: 128, seguite da 46 casi dovuti a valanghe e lastroni di ghiaccio, da 25 casi di debolezza cardiaca, di sfinimento e di congelamento e, ancora, da 14 casi di caduta o collisione sugli sci, da 8 casi di folgorazione, caduta di pietre o di ghiaccio e da 5 cause ignote.



### Un'interessante pubblicazione

Non solo interessante, bensì pure unica. «Sportarena 86» è un libro di ritratti dei maggiori sportivi elvetici. Un album che presenta, su 200 pagine, una sessantina di sportive e di sportivi che hanno colto allora prestigiosi nella passata stagione. Dati anagrafici, resoconti di successi, indicazioni sull'allenamento seguito, vita privata e professionale. Molte informazioni, insomma, per conoscere meglio i nostri migliori sportivi. Una parte del ricavato della vendita di questo album va nelle casse dell'Aiuto sportivo svizzero.

*Sportarena 86, Edizioni Weltrundschau, Baar. Autori: Peter Hauser, Beni Thurnheer e altri. Prezzo Fr. 25.—.*

**Donate  
il vostro sangue  
Salvate delle vite!**



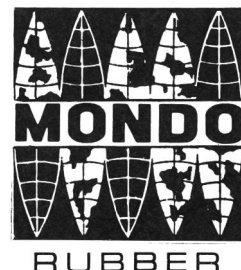
# COGESA

RIVESTIMENTI SPECIALI PER PISTE,  
PALESTRE E CAMPI DA TENNIS

**COGESA S.A.**

6807 TAVERNE  
Tel. 091 93 11 75/76

Esclusivista per il Ticino



## Fermenti

Il Ticino sportivo sta organizzandosi, anche sul piano burocratico. A piccoli passi è in corso una professionalizzazione in vari settori: pensiamo, per esempio, all'Associazione ticinese di medicina dello sport con i suoi corsi d'aggiornamento per medici sportivi, oppure agli sforzi della Federazione ticinese di calcio. A questo proposito piace rilevare l'attiva presenza della sezione Ticino dell'Unione svizzera allenatori calcio (USAC) alla quale diamo spazio di presentarsi.

## USAC - sezione Ticino

L'USAC cura gli interessi dei suoi membri nei confronti di autorità, associazioni e clubs.

- L'USAC tende a stabilizzare una stretta collaborazione con l'Associazione Svizzera di Football (ASF) e le sue sezioni.
- In *complemento* dei corsi della sezione tecnica dell'ASF, promuove il perfezionamento degli allenatori mediante corsi e riunioni.
- L'USAC cura i contatti con l'Unione europea degli allenatori di calcio, come pure con le Unioni degli allenatori all'estero.

## Possono diventare membri dell'USAC:

- Tutti gli allenatori di calcio in possesso di un diploma riconosciuto dall'ASF.
- Monitori G + S, simpatizzanti e amici del calcio.

## Diritti dei membri

- La facoltà di consultare (gratuitamente) l'USAC per tutte le domande o i problemi inerenti l'attività di allenatore.
- Possono ricorrere all'USAC (gratuitamente) quando cercano una sistemazione.
- Possono acquistare, a prezzi ridotti, gli articoli standardizzati da usare nello svolgimento della loro attività di allenatori.



## I membri dell'USAC sono tenuti:

- A prendere parte (in ragione delle loro possibilità) ai corsi di perfezionamento organizzati dall'USAC.
- Ad adempiere puntualmente a tutti i loro obblighi ed accertarne gli statuti.
- Ad osservare il Fair-Play nello sport.

## Programma delle attività 1986

### Publicazioni

Rivista USAC (4 volte all'anno) inviata a tutti i soci USAC.

Bollettino d'informazione «Allievigoal & L'allenatore» (4 volte all'anno) in collaborazione con la FTC commissione allievi e l'USAC sezione Ticino inviato gratuitamente a tutti gli allenatori e clubs della Svizzera italiana.

Biblioteca USAC a disposizione gratuitamente per i soci.

### Assemblee/Simposi

*Ottobre*

Assemblea generale e simposio europeo a Zugo

*Dicembre*

Assemblea regionale USAC Ticino

## Corsi

*Dicembre*

Corso USAC per allenatori degli allievi categoria F, E e D

## Riunioni

Il Comitato dell'USAC sezione Ticino si riunisce mensilmente ed è a disposizione per ogni informazione.

**USAC sezione Ticino**  
**Casella postale 1257**  
**6501 Bellinzona**

## Un consiglio per vacanze passive

Pensa il più possibile al lavoro, resta ovunque tu sia in contatto con l'ufficio.



## Unione svizzera allenatori di calcio

casella postale 3938, 6300 Zugo 3

Introdotta da: \_\_\_\_\_

### Dichiarazione d'adesione

(Si prega di scrivere in stampatello)

allenatore

amico e simpatizzante

(segnare con x quanto conviene)

Cognome: \_\_\_\_\_

Nome: \_\_\_\_\_

Data di nascita esatta: \_\_\_\_\_

Indirizzo: \_\_\_\_\_

NAP e domicilio: \_\_\_\_\_

Allenatore (diploma): \_\_\_\_\_

(Istruttore, diploma LN, diploma estero, diploma A, diploma B)

Data: \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_

**Tassa sociale Fr. 100.— (stagionale)**

(Fr. 20.— abbonamento rivista USAC / Fr. 80.— verranno bonificati con materiale sportivo)



Siamo a vostra disposizione per inviarvi su richiesta il nostro grande catalogo colorato con i nuovissimi modelli in doralstan, cotone o helanca.

# Carite®

Abbigliamento  
per ginnastica SA  
Hermolingenhalde 1  
6023 Rothenburg  
Tel. 041 3699 82/52 39 40

## Associazioni sportive attenzione!

Vendiamo prefabbricato in legno, d'occasione, m. 8.40 × 43

Adatto come: sede sociale, palestra judo, sala per riunioni, tiro piccolo calibro, ecc.

Interessati telefonare allo 091 59 10 33 interno 18 nelle ore d'ufficio.



**Lenk**  
- das ganze Jahr!

**Kurs-  
und Sportzentrum  
Lenk (KUSPO)**

Modernste  
Unterkunfts-, Verpflegungs- und Schulungs-  
räume. Sportanlagen mit Mehrzweckhalle. Für  
Vereine, Schulen, Klubs und Gesellschaften.  
450 Betten (3 Chalets).

Informieren Sie sich **heute**, damit  
Sie schon **morgen**  
planen können.

**i Kurs-  
und Sportzentrum**

CH-3775 Lenk Tel. 030/3 28 23



Tutti gli accessori e indumenti  
per l'hockey su ghiaccio in vendita  
presso OCHSNER Kloten!

Su richiesta vi inviamo gratuitamente  
il nostro catalogo di 132 pagine  
corredato da illustrazioni a colori

# OCHSNER

Articoli per hockey su ghiaccio Kloten

Marktgasse 15, CH 8302 Kloten, tel. 01 813 15 43, telex 825 520 ch



---

Lo sportivo legge:

**MACOLIN  
MACOLIN  
MACOLIN**

La rivista di  
educazione sportiva  
della

Scuola federale  
di ginnastica e sport  
di Macolin

---