

Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport
Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin
Band: 52 (1995)
Heft: 10

Rubrik: Impianti

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: 12.01.2026

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

Quel che vale per il lavoro quotidiano vale anche per lo sport: una buona luce costituisce una premessa essenziale per delle buone prestazioni. Tutti ne beneficiano: i professionisti e i dilettanti durante gli allenamenti, i concorrenti, gli arbitri, gli spettatori durante le competizioni. Molte discipline sportive che vengono praticate all'aperto hanno dei programmi di allenamento e di campionato talmente densi da poter essere rispettati solo per mezzo dell'illuminazione artificiale. Gli sport da palestra spesso - a seconda delle condizioni di luce - persino di giorno non possono essere praticati che alla luce artificiale.

Negli impianti sportivi coperti come in quelli all'aperto, l'illuminazione artificiale ha un'importanza decisiva ai fini della prevenzione degli infortuni. Una cattiva illuminazione induce più facilmente ad errori di valutazione provocando incidenti che non sarebbero avvenuti con una buona illuminazione. L'illuminazione dipende essenzialmente dallo scopo cui è destinato l'impianto. Bisogna considerare a questo proposito che un impianto da sport non è costituito solo dallo spazio vero e proprio riservato alla pratica dello sport, bensì comprende anche vari locali di servizio quali locali per attrezzi, spogliatoi e docce, nonché scale e la tribuna per gli spettatori. La progettazione dell'impianto d'illuminazione

deve essere affidata a tecnici della luce. Qui di seguito vengono illustrati i punti da osservare per l'illuminazione di determinati impianti sportivi, senza tener conto delle norme e possibilità tecniche.

L'illuminazione di una palestra dipende dagli sport che vi si praticano nonché dal modo in cui la palestra è strutturata. L'illuminazione verrà disposta altresì in maniera diversa a seconda che la palestra viene utilizzata solo per l'allenamento cui non assiste alcun pubblico o per competizioni, tornei e esibizioni. Poiché nella maggior parte dei casi nella

stessa palestra si esercitano più discipline sportive, l'illuminamento dovrà essere adeguato allo sport che ha le maggiori esigenze.

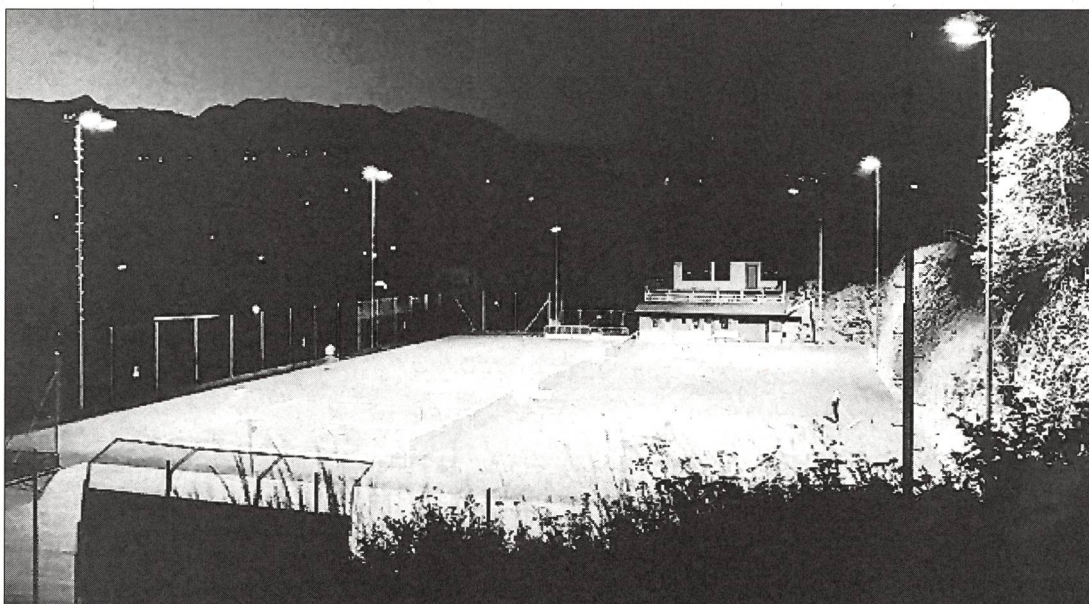
Nelle palestre piccole lo spettatore guarda dalla stessa distanza dell'atleta. Nelle palestre grandi sono necessarie capacità d'illuminamento maggiori per via delle maggiori distanze. Più luce è inoltre raccomandata per le discipline sportive che prevedono movimenti molto veloci o oggetti molto piccoli da seguire (tennis da tavolo, tennis, squash, scherma, pugilato).

La riflessione della luce del giorno o dell'illuminazione artificiale sul pavimento può abbagliare. Tale abbagliamento può essere notevolmente ridotto rendendo opachi il pavimento e i colori delle demarcazioni. Nelle palestre adibite ai giochi con palla i corpi illuminanti devono essere protetti dai palloni.

Nelle piscine coperte la vista dei nuotatori è sottoposta ad una sollecitazione minore rispetto a quella degli istruttori di nuoto, degli allenatori, degli arbitri, dei bagnini o degli spettatori. Quest'ultimi devono vedere bene i movimenti e il portamento dei nuotatori rispettivamente riconoscere chi si trova in difficoltà. L'illuminazione subacquea della piscina riduce l'abbagliamento, consentendo così di vedere me-

Nei campi da tennis i contrasti sono particolarmente importanti. Quanto più chiara è la palla e quanto più grande è il suo contrasto con l'ambiente, tanto meglio la si vede.

(Fotografia: Regent Beleuchtungskörper AG)



glio sull'acqua e aumentando la sicurezza dei nuotatori. Tale illuminazione è indispensabile per i tuffi. L'illuminamento deve essere aumentato in funzione della distanza dalla quale guardano gli spettatori.

Stadi del ghiaccio coperti

Il pattinaggio, il pattinaggio artistico e l'hockey su ghiaccio si praticano sempre più al coperto. Poiché nella maggior parte dei casi tutte e tre le discipline vengono esercitate nello stesso luogo, l'illuminazione deve essere adeguata allo sport che pone maggiori esigenze alla vista – l'hockey su ghiaccio. I rapidi cambiamenti di fronte e soprattutto il piccolo disco rendono già di per sé difficile ai giocatori ed agli spettatori di seguire agevolmente il gioco.

Campi da tennis al chiuso

Il tennis è uno sport che esige molto dalla vista dei giocatori e degli spettatori. La palla può essere vista bene solo se il contrasto con lo sfondo sul quale si muove è grande. Quanto più chiara è la palla e quanto più grande è il suo contrasto con l'ambiente, tanto meglio la si può vedere.

Arene per l'equitazione al chiuso

Contrariamente alla maggior parte delle discipline sportive, nelle quali l'illuminazione deve essere adeguata solamente alla capacità visiva dell'uomo, nell'equitazione si deve considerare anche le proprietà e la facoltà visiva del cavallo. Bisogna evitare a questo proposito di creare grandi differenze di luminanza allo scopo di non irritare il cavallo e mettere così in pericolo il cavaliere.

Campi sportivi all'aperto adibiti ai giochi con palla e all'atletica leggera

La maggior parte dei campi sportivi è destinata alla pratica di più sport. Scopo e grandezza possono variare dal piccolo prato da gioco al grande

stadio polivalente. Per l'illuminazione bisogna considerare se un campo debba essere utilizzato solo per l'allenamento o anche per partite e competizioni e se devono essere possibili delle trasmissioni televisive. I riflettori devono essere disposti ad un'altezza tale da consentire di vedere il pallone anche quando vola alto o il giavellotto per tutto l'arco del suo volo.

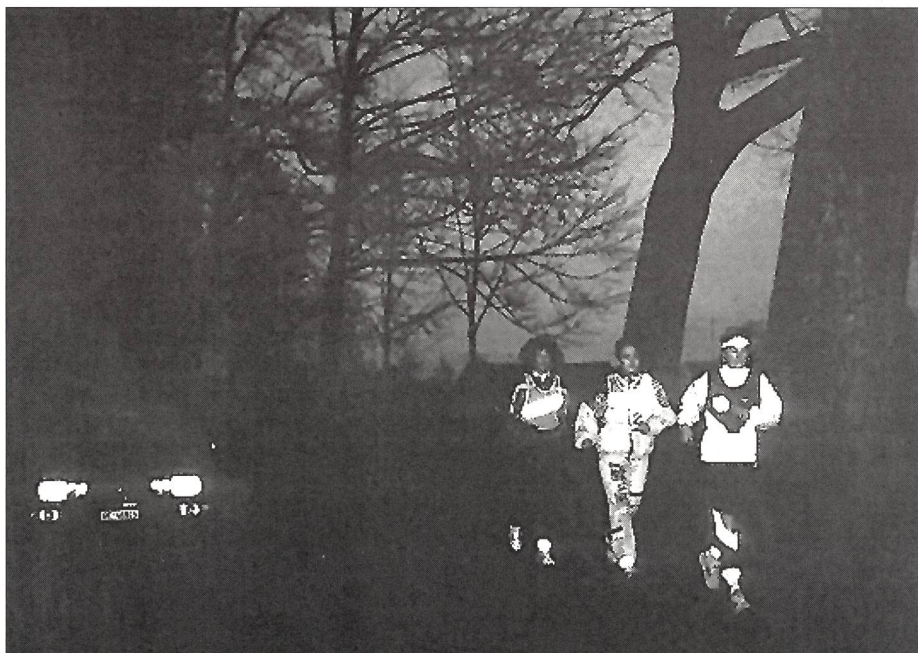
Bisogna distinguere tra l'abbagliamento degli spettatori e quello degli atleti. L'abbagliamento degli spettatori può essere ridotto al minimo regolando adeguatamente i riflettori, o se necessario montandovi degli schermi.

L'abbagliamento degli atleti invece

non può essere evitato perché la direzione del loro sguardo cambia continuamente. Quanto più grande è comunque l'altezza alla quale sono montati i proiettori e quanto più grande è l'angolo d'incidenza della luce, tanto più piccolo è il pericolo di abbagliamento.

Normalmente la pista che corre attorno al campo di gioco è sufficientemente illuminata dall'impianto d'illuminazione del campo sportivo. Se così non fosse, occorre montare dei proiettori supplementari.

Fonti: Handbuch für Beleuchtung, Associazione svizzera d'illuminazione SLG. Gutes Licht für Sportstätten, Fordergemeinschaft Gutes Licht - Francoforte.



Sicurezza grazie alla visibilità per corridori e cavalieri

Di notte per i corridori e i cavalieri il rischio di venire coinvolti in un incidente è tre volte più grande che di giorno. Se poi piove, nevica o la strada bagnata abbaglia, il pericolo può aumentare anche di ben dieci volte. Per proteggersi meglio i corridori e i cavalieri dovrebbero assolutamente rendersi visibili al buio da lontano, indossando degli articoli in materiale riflettente. I corridori potrebbero portare ad esempio un giubbotto nonché una fascia frontale, un bracciale o una fascia da legare alla gamba riflettenti. Ai cavalieri l'ordinanza sulle norme della circolazione stradale prescrive l'uso di una luce gialla anabbagliante visibile davanti e di dietro nonché per il cavallo dei gambali catarifrangenti. Gli accessori riflettenti essendo visibili nel fascio delle luci anabbaglianti di un'automobile già a partire da 140m, consentono all'automobilista di reagire in tempo per evitare un incidente.