

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport. Inserto pratico
Herausgeber: Ufficio federale dello sport
Band: 3 (2001)
Heft: 3

Artikel: Un inserto nell'inserto : attività all'aperto in sicurezza
Autor: Ciccozzi, Gianlorenzo
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-999156>

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

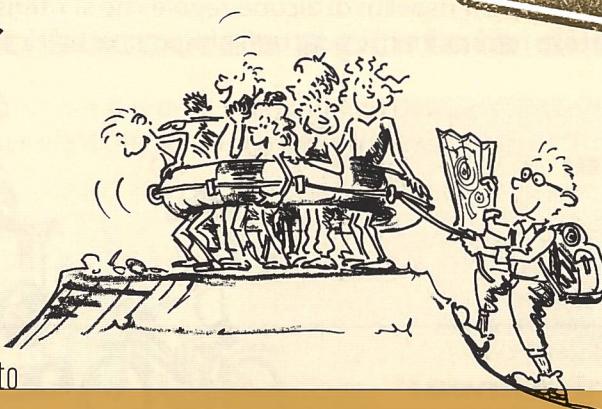
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 10.01.2026

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



Un inserto nell'inserto

Attività all'aperto in sicurezza

A completamento e quasi a riassumere il tenore degli esercizi di questo inserto pratico e in generale di un po' tutti gli articoli di questo numero di «mobile», vorremmo presentare al lettore una sorta di vademecum, una serie di consigli pratici che intendono contribuire alla riuscita dell'attività. Lo abbiamo inserito nella parte centrale dell'inserto pratico per sottolinearne l'importanza.

Testo: Gianlorenzo Ciccozzi
Disegni: Leo Kühne

Dal punto di vista metodologico didattico l'attività all'aperto, per il docente, può essere più impegnativa rispetto a quella di routine nella palestra, in quanto comporta delle difficoltà maggiori sotto diversi punti di vista e maggiori responsabilità, ma allo stesso tempo può risultare più pagante sotto diversi aspetti.

Particolarità dell'attività all'aria aperta

- L'ambiente è più ampio e comporta diversi problemi, dalla maggiore difficoltà di tener sotto controllo il gruppo a quella di farsi sentire o vedere da tutti alle maggiori distrazioni che i giovani hanno ai pericoli cui potrebbero eventualmente andare incontro.

- Ci sono delle regole da rispettare, vuoi per quel che riguarda l'uso di spazi pubblici come piscine, lidi, boschi, strade, sentieri, campi di gioco, ecc. vuoi in generale nel contatto con la natura; rispettare animali e piante, lasciare i posti come si sono trovati, evitare sporcizia e peggio ancora vandalismi, ecc.

- L'ambiente può essere nuovo e sconosciuto, per cui nasconde oltre al fascino indubbio della scoperta, anche diverse fonti di pericolo, dal torrente freddissimo alla scarpella ripida, al ramo secco che si spezza (niente di drammatico, ma di che rovinarsi l'escursione).

- L'attività all'aria aperta presuppone una maggiore attenzione soprattutto quando si percorrono delle strade, anche se poco trafficate, o si svolge l'attività vicino ad esse. Anche se può sembrare banale, ricordiamo che ciò avviene per gli spostamenti da e verso gli impianti o i posti scelti, o perché su di esse si svolge l'attività stessa (ad es. escursioni in bicicletta).

- Da non sottovalutare sono infine i pericoli (specie sulle strade) dovuti al buio o alla scarsa visibilità in generale, aumentati dal fatto di muoversi in gruppo. Maggiore attenzione negli attraversamenti: materiali riflettenti, disciplina, una torcia elettrica di segnalazione (rosso/verde) per ogni gruppetto di 5-6 partecipanti, possono evitare spiacevoli inconvenienti.

- Se l'attività svolta sul posto prevede la suddivisione in gruppi, i giovani che aspettano il proprio turno per giocare devono sistemarsi ai bordi del terreno in modo da non intralciare assolutamente i compagni.

Tutto inizia con una buona preparazione

Non lasciare niente al caso, proprio il posto che si conosce meglio potrebbe nascondere dei pericoli, perché questa volta ci si va con un gruppo e non si sa mai come il singolo giovane (re)agisce. Pertanto è utile:

- selezionare un posto/itinerario adeguato all'attività prescelta;
- esaminare attentamente il percorso per raggiungerlo (soprattutto se ci si muove in ambiente urbano o su strade con molto traffico);
- farsi una sorta di «mappa mentale» del percorso e dell'attività che si vuole svolgere;
- prevedere delle alternative valide per far fronte ad eventuali imprevisti;
- avvisare per tempo i genitori sull'attività all'aperto, sul luogo, sugli orari, sui punti di incontro, coinvolgerli nella pianificazione e nella fase di realizzazione;
- garantire un collegamento; telefonino (accertarsi che la ricezione sia garantita), cabina telefonica o apparecchio privato nelle vicinanze;
- adeguare l'attività alla stagione (ore di luce, condizioni del terreno);
- in caso di escursioni a piedi prevedere riserve di tempo per gli imprevisti;
- dare indicazioni precise su cosa fare se si rimane isolati dal resto del gruppo;
- contare i partecipanti prima e dopo ogni spostamento;
- definire un segnale d'allarme (p. es. un fischio significa l'interruzione dell'attività).

Ad ogni attività il suo equipaggiamento

Il responsabile deve assolutamente pretendere il rispetto di alcune regole che si riferiscono al materiale, all'equipaggiamento e all'abbigliamento, e naturalmente adattarli al tipo di attività scelta.

Escursioni in bicicletta:

- bicicletta perfettamente funzionante;
- materiale per le piccole riparazioni;
- attrezzi per riparazioni di maggiore entità;
- conoscenza delle regole della circolazione stradale;
- abbigliamento adatto (importante: proteggersi dal vento);
- protezione per il vento in caso di lunghe discese.

Escursioni con i pattini in linea:

- pattini in perfetta efficienza;
- prestare particolarmente attenzione ai cuscinetti a sfera delle ruote e ai freni;
- casco (indossato correttamente e non appoggiato sulla testa);
- protezioni per gomiti, polsi e ginocchia;
- esercitarsi nella tecnica di caduta fino ad ottenere una certa pratica per tutti;
- provare i diversi tipi di frenata;
- esercitarsi, soprattutto con i più deboli, fino ad ottenere una pattinata sicura.

Escursioni a piedi:

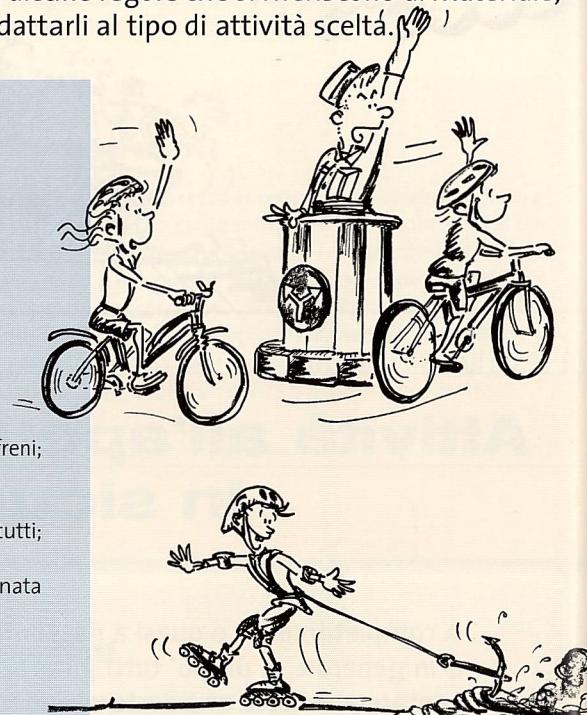
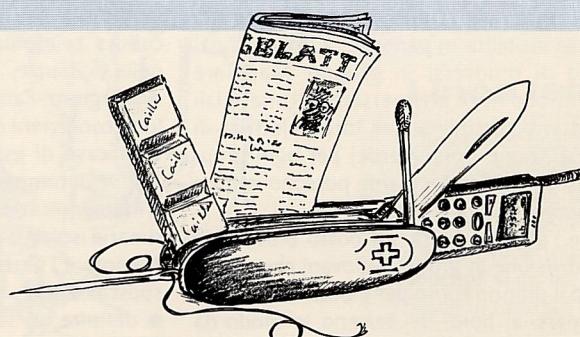
- scarpe comode e adatte al percorso;
- zaino/zainetto;
- spuntino, pranzo;
- protezione impermeabile per la pioggia;
- abbigliamento adatto (importante: vestiti di ricambio);
- abiti più pesanti (se necessario);
- bastoni possono essere utili, soprattutto in discesa.

Sempre utile da avere

Si deve inoltre prevedere una attrezzatura minima se si prevede un pranzo all'aperto o per far fronte a piccoli imprevisti:

- coltellino;
- fiammiferi e giornale;
- ago e filo;
- frutta secca, cioccolato, zucchero di canna, mele tagliate a cubetti (per far fronte a improvvisi cali di prestazione con un rapido apporto di zuccheri);
- sacchi di plastica.

NOTA: le liste che presentiamo non si intendono in alcun caso esaustive e vanno completate sulla base delle esperienze personali del singolo docente.



Radiografia dei partecipanti

Naturalmente, anche in caso di attività outdoor, la pratica sportiva deve essere adattata al livello e alle capacità dei partecipanti, e in più in questo caso si devono considerare altri elementi, quali ad esempio:

- capacità tecniche: tutti sanno andare in bicicletta, camminare in montagna, nuotare?
- alimentazione particolare: problemi di salute, diabetici, dieta, motivi religiosi?
- medicinali: qualcuno dei partecipanti deve assumere dei medicamenti particolari?
- preparazione fisica: hanno tutti un minimo di preparazione specifica in vista dell'attività che si vuole svolgere?
- allergie: informarsi e prendere le misure del caso;
- paure: qualcuno ha problemi particolari (agorafobia, claustrofobia, vertigini)?

Vademecum Outdoor

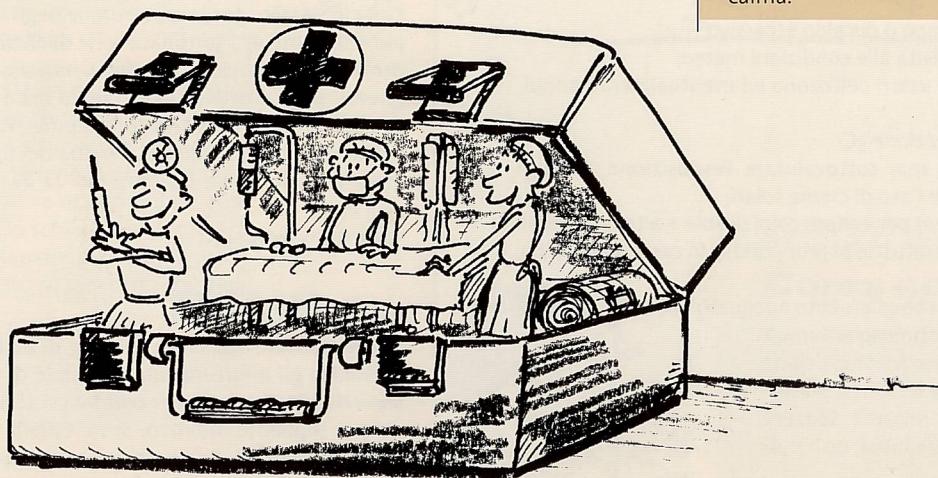
Pronto soccorso a portata di mano

Una cassetta per il pronto soccorso non deve assolutamente mai mancare e contenere materiale di medicazione e medicamenti vari di uso comune.

Materiale indispensabile in una cassetta di pronto soccorso:

- cerotto per ferite
- compresse di garza
- rotolo per fasciature
- disinfettante per ferite aperte
- crema per le punture d'insetto/piccole ustioni
- crema contro le contusioni
- ghiaccio secco (da usare in mancanza di acqua fredda)
- benda triangolare
- forbici
- pinzetta
- laccio emostatico
- telo termico (oro/argento)
- spille di sicurezza
- ago e filo (in caso di piccole bolle causate da scarpe troppo dure, l'ago è ottimo per estrarre spinelli di rovo)
- cotone speciale per l'epistassi nasale
- compresse per il mal di testa

Naturalmente il miglior materiale non serve a niente se il responsabile del gruppo non dispone almeno di primi rudimenti di pronto soccorso.



Prima dell'attività è bene . . .

- concordare i limiti del «campo di gioco» (attività statica);
- stabilire punti di incontro (attività in movimento);
- incaricare più responsabili che controllano ognuno un gruppetto di giovani;
- definire l'orario limite delle attività;
- organizzare materiale per i giochi;
- imporre divieti, se necessario: non calpestare campi arati; non rubare frutta; rispettare le specie naturali protette; non infastidire gli animali del bosco; rispettare i confini della proprietà privata; non dare fastidio agli altri che si trovano nelle vicinanze; comportarsi in modo responsabile nella natura;
- per le attività di movimento più intense prevedere una fase di riscaldamento ed introduzione.

Durante l'attività è bene . . .

- mai perdere il contatto visivo o almeno acustico con gli altri;
- non allontanarsi da soli; dopo aver sudato abbondantemente cambiare i vestiti e indosserne di asciutti;
- mangiare spesso e leggero (evitare grassi eccessivi);
- assumere liquidi a sufficienza (tè, acqua non gasata, succo di frutta molto diluito).

Al termine dell'attività è bene . . .

- cambiare gli indumenti;
- riunire il gruppo per una fase di ritorno alla calma.

Uno sguardo al cielo

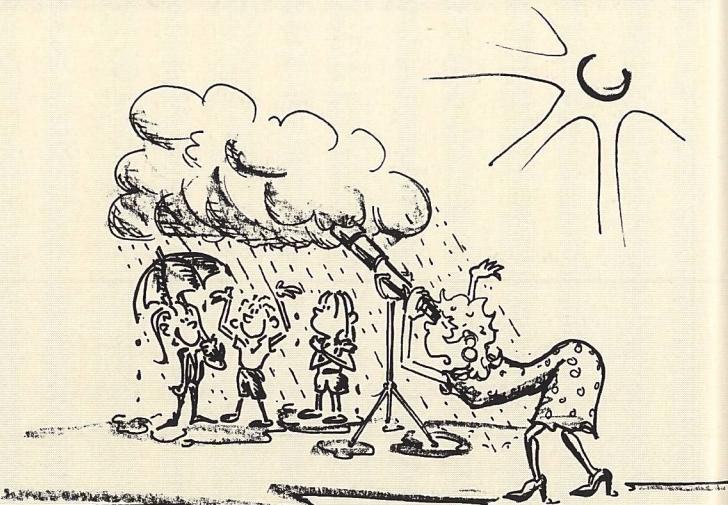
Soprattutto per le attività all’aperto nelle vicinanze, è relativamente facile «prevedere», basandosi sulle proprie esperienze o sui consigli dell’amico meteorologo...

Oltre al buon vecchio detto popolare «rosso di sera, bel tempo si spera» è consigliabile:

- informarsi seguendo le previsioni del tempo;
- cercare una conferma rivolgendosi ai servizi a livello regionale o locale;
- osservare direttamente la situazione e basarsi sul buon senso.

A tale proposito, ecco alcune indicazioni, naturalmente senza garanzia:

- una colorazione rossa del cielo al mattino indica un peggioramento del tempo a partire da Ovest;
- se le strisce di condensazione degli aerei nel cielo sereno si dissolvono, il tempo resta stabile, se restano a lungo intatte è possibile un lento peggioramento della situazione;
- in ogni caso i partecipanti devono essere dotati di abbigliamento adatto a ripararsi dalla pioggia;
- se il tempo è instabile e si rischia ugualmente di uscire per una giornata, prevedere anche biancheria di ricambio.



Per chi vuole saperne di più

Per maggiori informazioni sui temi relativi alle attività fisico sportive all’aperto ci si può rivolgere, fra i tanti, a tre interlocutori qualificati.



UFSPO

L’aspetto della sicurezza viene trattato con cura particolare nei manuali del monitor delle seguenti discipline: Sport di campo, Sport equestri, Vela, Windsurf, Alpinismo / Sci escursionismo, Canoismo, Corsa d’orientamento, Sci / Snowboard, Sci di fondo, Escursionismo e sport sul terreno.

Per ordinarli ci si può rivolgere al seguente indirizzo: UFSPO, Documentazione G+S, 2532 Macolin, tel.: 032 327 64 34, Fax: 032 327 64 04
E-mail: elisabeth.ischi@baspo.admin.ch
Internet: www.baspo.ch



upi

L’ufficio svizzero per la prevenzione degli infortuni pubblica oltre alla fortunata serie dei Safety Tools destinati alle scuole, anche tutta una serie di pieghevoli sugli aspetti della sicurezza nello sport (e in altri campi). Per ordinarli ci si può rivolgere al seguente indirizzo: upi, Laupenstrasse 11, Casella postale, 3001 Berna, tel.: 021 390 22 22, Fax: 031 390 22 30
Internet: www.upi.ch



Anche l’istituto nazionale svizzero di assicurazione contro gli infortuni cura una serie di opuscoli dedicati alla sicurezza. Per ordinarli ci si può rivolgere al seguente indirizzo: Suva, Casella postale, 6002 Lucerna, tel.: 041 419 51 11, Fax: 041 419 59 17
Internet: www.suva.ch

In caso di temporale

Evitare

- punti esposti;
- alberi isolati, gruppetti di alberi, limitare del bosco;
- oggetti o costruzioni metalliche;
- tralicci dell’alta tensione;
- e cercare invece riparo
- nel bosco, senza appoggiarsi alle piante o ai rami;
- in edifici o automobili.

Con il bel tempo

In caso di bel tempo o di caldo eccessivo

- adeguare l’attività alle condizioni meteo;
- informarsi sui valori dell’ozono ed eventualmente annullare l’uscita;
- misure di protezione 3C:
 - crema solare, mai sottovalutare l’esposizione ai raggi solari, pretendere l’uso di creme solari;
 - cappellino, idem per evitare colpi di sole e altre spiacevoli conseguenze soprattutto ai primi caldi o in casi estremi (lido, alta montagna);
 - calzoncini, un abbigliamento adeguato deve offrire protezione dalle scottature solari.