

Zeitschrift:	Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber:	Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band:	9 (2007)
Heft:	3
Artikel:	Il galateo della montagna
Autor:	Di Potenza, Francesco
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-1001325

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: 11.02.2026

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

Il galateo della montagna

Club Alpino Svizzero // Non si può semplicemente proibire, è necessario anche spiegare i motivi che spingono ad introdurre il divieto. Un compito, questo, svolto da un nuovo centro di competenza denominato «Sport natura – Protezione della natura». Ne parliamo con la responsabile, Petra Vögeli.

Intervista: Francesco Di Potenza

Utente e protettore

► **Oneri e onori //** Il CAS si muove in un ambito in costante evoluzione e s'impegna a favore di una convivenza equilibrata e ponderata fra Uomo e Natura nelle regioni di montagna.

Da oltre 35 anni, il CAS è un'associazione statale di protezione della natura e del paesaggio che dispone del diritto di ricorso delle organizzazioni. Fra i suoi obiettivi vi è quello di raggiungere il suo pubblico destinatario per mezzo di azioni volte ad informare, motivare, formare e sensibilizzare. Per informazioni relative alla protezione, rispettivamente allo sfruttamento di aree naturali il CAS predilige il coinvolgimento nelle discussioni piuttosto che la formulazione di obiezioni.

Il centro di competenza «Sport natura-Protezione della natura»:

- risponde a tutte le domande riguardanti i seguenti temi: pratica sportiva nella natura e in montagna, protezione della natura, libero accesso;
- partecipa all'elaborazione di concetti per uno sfruttamento sportivo accettabile della natura e alla risoluzione dei problemi in caso di conflitti legati allo sfruttamento e alla protezione;
- assiste e coordina i dibattiti e i processi nati in seguito a conflitti;
- fa da tramite fra rappresentanti sportivi e organi di protezione della natura;
- mette in contatto fra di loro attori, attività, progetti e informazioni;
- svolge un lavoro di pubbliche relazioni;
- elabora e divulgà materiale informativo in ambito di formazione e corsi di perfezionamento. //

► *Sito internet: www.sac-cas.ch (soltanto in lingua tedesca e francese), www.cai.it*

► **«mobile»: dal 1° marzo del 2006, lei dirige il centro di competenza «Sport natura-Protezione della natura». Quali obiettivi sono stati raggiunti in un anno di attività?** Petra Vögeli: l'anno scorso, in un settore sensibile come quello degli sport invernali e della protezione della selvaggina, il CAS ha svolto un lavoro pionieristico a livello di sensibilizzazione di coloro che praticano sport nella natura. Dall'inizio del 2006, il nostro centro di competenza è responsabile della produzione e dell'iscrizione di dati relativi alle aree protette sulle cartine di sci alpinismo. Sino ad allora, erano i redattori di queste mappe ad assumersi tale responsabilità. Grazie a questa nuova suddivisione di compiti, da un lato i singoli autori delle cartine sono stati sgravati dal compito di definire le aree protette – mansione faticosa e non scevra di conflitti – e, dall'altro, è stato possibile adottare una procedura unificata a livello nazionale per quanto riguarda l'inserimento di tali dati. In questo ambito, il CAS collabora strettamente con gli uffici cantonali competenti, ciò che ci permette di garantire la presenza di tutte le zone protette in conformità all'attuale quadro normativo.

In quale altro ambito è impegnato il suo centro di competenza? Siamo molto attivi nella regione del semicantone di Basilea Campagna che offre molte possibilità di arrampicata. Il CAS è uno dei partner principali nelle lunghe e complesse trattative sul regolamento relativo all'arrampicata condotte in questa zona conosciuta a livello internazionale. Nei numerosi conflitti locali sul divieto d'arrampicata il CAS sostiene gli

interessi degli sportivi, fungendo da tramite fra le due parti in causa: la protezione della natura e gli adepti dell'arrampicata, per l'appunto.

Con la crescente pressione sulla natura e il paesaggio è aumentato anche il potenziale di disturbo e di conflitti fra coloro che praticano sport nella natura e le zone protette. La situazione può anche indurre ad interpretare le raccomandazioni come degli avvertimenti. Come ve la cavate in questo ambito? In svariati modi. Il CAS, da un lato, è un'associazione di sport di montagna e dall'altro anche un'associazione di protezione della natura che dispone del diritto di ricorso delle organizzazioni. Perciò siamo sempre un po' nei guai... Da una parte abbiamo coloro che praticano sport in montagna e che non apprezzano particolarmente di essere limitati nella propria disciplina e dall'altro c'è chi è molto coinvolto nella protezione della natura e dell'ambiente. Trovare un denominatore comune per queste due opinioni divergenti non è sempre facile, ciò non toglie che ci proviamo costantemente

A che punto stiamo con l'accettanza? Abbon punto. L'esperienza ci ha insegnato che bisogna comunicare in modo chiaro ed esauriente. Il CAS deve spiegare le ragioni per cui esistono delle restrizioni e saperle motivare. In ambito di protezione della natura si tratta di un presupposto fondamentale affinché le limitazioni vengano accettate. Non si può semplicemente proibire, è necessario anche elencare i motivi che spingono ad introdurre il divieto. Può succedere, ad esempio, che una via d'arrampicata venga chiusa durante il periodo di cova di una specie rara di uccelli. Spiegando agli utenti della montagna i motivi della restrizione, di regola la decisione è accettata senza problemi.

Vi è una buona collaborazione con i paesi limitrofi? A quale posto si situa la Svizzera rispetto ad essi? Collaboriamo strettamente con la «Deutscher Alpenverein (DAV)», con cui ci scambiano le nostre esperienze. Ad esempio, nel settore delle carte di sci alpinismo il CAS è più all'avanguardia rispetto ai colleghi tedeschi, i quali possono approfittare delle nostre conoscenze in materia. Al contrario, in ambito di arrampicata i nostri vicini possiedono un bagaglio di esperienza molto più solido del nostro e dal quale noi traiamo le basi per svolgere al meglio il nostro lavoro.

All'inizio di quest'anno, abbiamo lanciato un concetto per una campagna su vasta scala per la sensibilizzazione di chi pratica sport invernali all'aperto. Il Governo del Land Vorarlberg, tre anni or sono aveva avviato la campagna d'informazione «Rispetta i tuoi limiti», che aveva raccolto i favori dell'opinione pubblica. Anche in questo caso, il CAS beneficia dei risultati e delle conoscenze raggiunte grazie all'iniziativa tedesca.

Quale appello vorrebbe rivolgere alle persone che praticano sport in montagna o più in generale nella natura?

La natura è l'habitat naturale di animali e piante e per noi sportivi è «una palestra» in cui allenarsi. È dunque estremamente importante che durante la pratica di attività fisiche nella natura trattiamo con rispetto sia la fauna sia la flora che incontriamo sul nostro cammino e le loro rispettive esigenze. Ciò che implica una conoscenza di tali bisogni. Soltanto in questo modo possiamo praticare le nostre discipline sportive in un paesaggio naturale idilliaco e stimolante, senza incappare in restrizioni supplementari. Dobbiamo sempre essere consapevoli che nella natura siamo soltanto degli ospiti e che dobbiamo comportarci con riguardo nei confronti del padrone di casa. //

➤ Contatto: petra.voegeli@sac-cas.ch



Foto: Marcel Studer

Petra Vögeli: «non si può semplicemente proibire, è necessario anche spiegare i motivi che spingono ad introdurre il divieto.»

Da sapere

Pericoli in agguato

Salute // Negli ultimi anni, i casi di encefalite da zecche sono aumentati considerevolmente. Ma anche i problemi causati dall'ozono e dall'esposizione solare non sono da trascurare. Chi approfitta della natura deve informarsi al meglio sui rischi che può correre.



www.zecke.ch

Zecche

Esse possono provocare un'infezione virale, la cosiddetta meningoencefalite difasica, e la borreliosi di Lyme, un'infezione causata invece da batteri. Mentre quest'ultima può essere curata con un antibiotico, per la prima non esistono trattamenti specifici. L'unico mezzo di prevenzione è la somministrazione di un vaccino efficace. L'Ufficio federale della sanità pubblica invita tutte le persone che vivono o si recano di tanto in tanto in una zona endemica a vaccinarsi. Per ridurre i rischi al minimo vanno adottate anche delle misure specifiche.

- Indossare dei vestiti che coprono tutto il corpo (abbottonare strettamente le maniche, infilare i pantaloni nelle calze, scarpe chiuse).
- Applicare uno spray propellente contro gli insetti 20 minuti prima dell'esposizione (durata dell'effetto circa quattro ore).
- Se possibile, evitare il sottobosco (cespugli, arbusti) e le radure.
- Dopo una passeggiata o un soggiorno nel bosco cercare sistematicamente eventuali zecche sul corpo (soprattutto nella piega delle ginocchia, nella regione inguinale, attorno e nell'ombelico, nelle cavità ascellari e sulla nuca).
- Se possibile staccare le zecche dalla pelle con una pinzetta (tirare semplicemente l'insetto, non girarlo su sé stesso né utilizzare oli o altri liquidi). Osservare attentamente la zona colpita nei giorni successivi.

■ Se nei giorni seguenti si nota un arrossamento della pelle nella zona interessata dalla puntura oppure se insorgono sintomi influenzali quali febbre, mal di testa e indolenzimento articolare bisogna recarsi subito dal medico.

Ozono

Le alte temperature spesso sono seguite da alte concentrazioni di ozono, che possono provocare bruciori agli occhi, irritazione della mucosa e reazioni infiammatorie delle vie respiratorie, nonché danneggiare la funzione polmonare e la capacità a fornire una prestazione fisica. Per proteggersi al meglio dagli effetti negativi dell'ozono si raccomanda di praticare sport nelle prime ore del mattino e dopo il tramonto.

Raggi UV

Chi si espone al sole per lunghi periodi senza proteggersi adeguatamente corre il rischio di sviluppare un tumore alla pelle, di danneggiare gli occhi e il sistema immunitario. In Svizzera, sono circa 15'000 le persone che ogni anno si ammalano di cancro, fra queste 1'600 soffrono di melanoma, uno dei tumori della pelle più gravi. Perciò si consiglia di proteggersi stando all'ombra o in casa e di indossare vestiti leggeri ma coprenti.

Fonte: UFSP

➤ Link utili:

www.ozon-info.ch

www.uv-index.ch (solo in lingua tedesca e francese)

www.zecke.ch (solo in tedesco)