

**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:** 5

**Artikel:** Occhio alla tenuta

**Autor:** Andrey, Marcel / Fischer, Stephan

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001352>

#### **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>**

# Occhio alla tenuta

**Outdoor //** Scegliere gli indumenti adatti per praticare sport all'aperto. Quali tessuti proteggono dalla pioggia, dal sole e lasciano traspirare la pelle? Ecco alcuni utili consigli per l'acquisto di capi sportivi funzionali.

*Marcel Andrey, Stephan Fischer*

## Ben equipaggiati

### In estate

► Sempre più spesso le calde giornate estive si alternano a giornate fredde e piovose. Chi non intende rinunciare a praticare il suo sport preferito anche quando la meteo fa le bizze, dovrebbe equipaggiarsi in modo adeguato.

Soprattutto in montagna, le condizioni climatiche possono cambiare da un momento all'altro. Per questo motivo lo zaino dovrebbe sempre contenere vestiti che proteggono dal caldo, dal freddo, dal vento e anche dal sole.

### Consigli utili

■ In montagna indossare sempre un cappellino che protegga dal sole. Se portato in modo corretto esso ripara anche gli occhi dai raggi solari.

■ Soprattutto in montagna portare degli occhiali da sole anti raggi UV.

■ Durante le attività sportive praticate all'aperto e sotto il sole, è preferibile indossare una maglietta di cotone.

■ In occasione di escursioni indossare una maglietta di cotone. Se sudate molto, nelle pause lunghe cambiate la maglietta per evitare di prendere freddo.

■ Proteggere la pelle dai raggi UV con delle creme ad alto fattore protettivo. Per ulteriori informazioni consultare il sito [www.swisscancer.ch](http://www.swisscancer.ch). Soprattutto in montagna, i bambini dovrebbero portare una maglietta, poiché la loro pelle è particolarmente sensibile ai raggi UV. Il grado di protezione di un indumento dipende dal materiale, dal colore e dallo spessore del tessuto: più quest'ultimo è spesso, meglio preserva. Le fibre artificiali, come ad esempio il poliestere, proteggono meglio rispetto a quelle naturali (ad es. la lana); i colori forti riparano maggiormente dai raggi UV per rapporto ai colori

bianchi o pastello. Va inoltre ricordato che alcuni indumenti (ad es. le magliette) lasciano filtrare i raggi UV se sono umidi.

■ I guanti dovrebbero sempre trovarsi nello zaino, anche durante le escursioni estive. In montagna le condizioni climatiche possono infatti cambiare da un momento all'altro.

■ Se piove e fa freddo occorre vestirsi a strati (princípio della «cipolla», vedi riquadro). Lo strato più esterno, che è quello più importante, deve essere impermeabile. Di regola una mantellina costosa è anche di qualità. Recenti test hanno tuttavia dimostrato che anche alcune di quelle poco costose sono di ottima qualità. L'importante è che le cerniere e le cuciture siano plastificate.

■ Attenzione alle mantelline contraffatte. Esse si riconoscono facilmente perché costano molto meno rispetto a quelle originali, il tessuto è di scarsa qualità e sia le cuciture che le cerniere non sono plastificate. //



Durante le attività sportive praticate all'aperto e sotto il sole, è preferibile indossare una maglietta di cotone.



Foto: Hajek

Foto: Daniel Käsermann



Una tenuta a più strati: il principio della cipolla assicura la massima funzionalità.

### Da sapere

#### Il principio della «cipolla»

► In presenza di basse temperature e di pioggia, occorre vestirsi a «cipolla» ovvero, come già spiegato in precedenza, a più strati. In altre parole si consiglia di indossare tre strati di indumenti: uno interno a contatto con la pelle, uno intermedio e uno esterno. Se la colonnina del mercurio dovesse scendere a livelli molto bassi, è buona regola aggiungere un ulteriore strato, inserito tra quello a contatto con la pelle e quello intermedio.

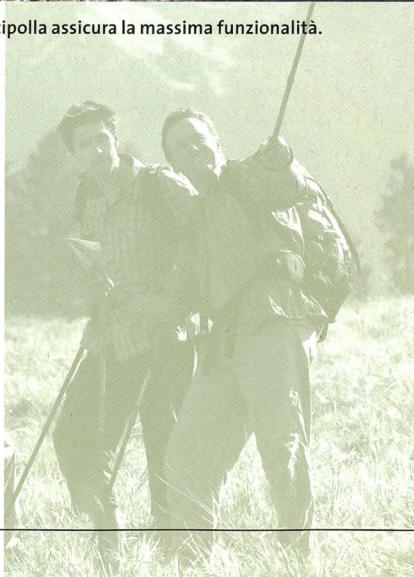
■ **Primo strato – via il sudore:** Il primo indumento è a diretto contatto con la pelle. Questo tessuto consente di condurre via il sudore dalla pelle, garantendo quindi il buon funzionamento della termoregolazione.

■ **Secondo strato – isolante:** Il secondo strato serve ad isolare. Il tessuto di cui è composto è permeabile e garantisce il passaggio del sudore dal primo al terzo strato. Spesso viene utilizzato un materiale (ad esempio il fleece) che contiene uno strato di aria.

■ **Terzo strato – impermeabile:** Lo strato esterno serve a proteggere dall'acqua e dal vento e, inoltre, garantisce la fuoriuscita del sudore. Il materiale più indicato è il Gore-Tex. Altri tessuti sono impermeabili ma non lasciano traspire la pelle. //

► *Marcel Andrey (53) è a capo dell'Hajk SA dal 1996, una ditta con sede a Worb di proprietà del Movimento Scout svizzero. Andrey si occupa dei campi scout ed è un appassionato di montagna. Il segreto del suo successo? Testa personalmente gli articoli da lui fabbricati: dorme nel sacco a pelo sul balcone di casa, cammina per ore con l'ultimo modello di scarponi prodotto dalla sua fabbrica e si espone a temperature rigide indossando le giacche col marchio della sua ditta.*

*Contatto: schigi@hajk.ch, www.hajk.ch.*



# Siate visibili



**3M Scotchlite™**  
Reflective Material

Con 3M Scotchlite sarete  
meglio visibili nel traffico  
stradale e questo fino a una  
distanza di 160m.

[www.scotchlite.ch](http://www.scotchlite.ch)

Sport,  
Gioco  
e  
Piacere

Tutto,  
ma veramente  
tutto per lo sport,  
il gioco ed  
il tempo libero



alder + eisenhut  
turngeräte  
sportsgear  
service

## Combattere il freddo

### In inverno

► Molti sportivi non rinunciano a praticare la loro disciplina sportiva preferita in inverno. Oggigiorno sul mercato esistono dei capi di abbigliamento che permettono di fare sport all'aperto anche quando le condizioni climatiche sono avverse.

#### Consigli utili

■ Se all'inizio dell'allenamento oppure nei primi chilometri durante una gita in bicicletta avvertite una leggera sensazione di freddo, è la conferma che siete vestiti nel modo corretto.

■ Mantellina: l'impermeabilità è più importante della traspirazione! Il materiale delle chiusure ai polsi non deve essere di cotone in quanto è un tessuto che assorbe velocemente l'acqua.

■ La qualità ha il suo prezzo. Non ha senso indossare un'ottima maglietta in poliestere sotto una mantellina che non lascia traspirare la pelle. Allo stesso modo è pure sconsigliato optare per una maglietta di lana sotto una giacca di Gore-Tex.

■ Proteggete la testa, le mani e i piedi dal freddo. In condizioni estreme si consiglia di coprire con più di un indumento queste parti del corpo. Dopo la fase di riscaldamento e se la temperatura dell'ambiente non è troppo bassa, si dovrebbero togliere guanti e berretto e riporli in tasca.

■ Al termine dell'allenamento indossare di nuovo guanti e berretto per evitare di disperdere troppo calore.

■ Usare delle apposite calze che non assorbono l'acqua. Durante gli allenamenti molto lunghi e impegnativi, si consiglia di cambiare anche più volte le calze per avere i piedi sempre asciutti. //

## Sportivi flessibili

### Mezze stagioni

► Se in inverno e in estate è facile scegliere gli indumenti adatti per svolgere un'attività sportiva all'aperto, in autunno e in primavera le cose si complicano. Sbalzi di temperatura, pioggia e vento: in presenza di cattive condizioni meteo come vestirsi? Se si scegliesse un capo di abbigliamento sbagliato, i muscoli sarebbero sottoposti ad uno stress aggiuntivo e la prestazione fisica non potrebbe essere ottimale. A volte, però, è veramente difficile riuscire a trovare i vestiti adatti perché le condizioni, soprattutto in primavera e in estate, possono mutare rapidamente.

#### Consigli utili

■ Lo strato esterno è quello più importante!

■ Quando le temperature sono basse occorre vestirsi a strati (principio della «cipolla»).

■ In primavera e in estate si consiglia di indossare dei vestiti che coprono sia le braccia che le gambe per ridurre il rischio di essere «morsicati» da zecche. A questo proposito il vaccino è vivamente consigliato a tutti coloro che praticano regolarmente sport nei boschi (ulteriori informazioni al sito [www.bag.ch](http://www.bag.ch)).

■ Se praticate sport al tramonto o di sera, si raccomanda di optare per dei vestiti provvisti di placche catarifrangenti. //



Attenzione alle mantelline contraffatte. Esse si riconoscono facilmente perché costano molto meno rispetto a quelle originali, il tessuto è di scarsa qualità e sia le cuciture che le cerniere non sono plastificate.



Foto: Daniel Käsermann

I vostri piedi vi ringrazieranno

## Scarpe adatte

► Sui piedi gravita tutto il peso del corpo, il 75% del quale è sopportato dal tallone. Il rimanente 25 per cento è ripartito tra la parte laterale del piede e le dita. A dipendenza dello sport praticato si dovrebbero perciò scegliere delle calzature adatte con le seguenti caratteristiche: devono essere confortevoli, garantire la stabilità ed assorbire gli impatti durante l'appoggio del tallone al suolo.

### Consigli utili

- Le scarpe sportive devono calzare a pennello, anche quando sono nuove. All'acquisto si consiglia di provare vari modelli e di testarli camminando per alcuni minuti nel negozio.
- Le scarpe da ginnastica usate in palestra e le scarpe da calcio devono calzare nel modo seguente: lo spazio fra l'alluce e la scarpa deve corrispondere alla larghezza di un dito.
- Le scarpe da ginnastica usate in palestra e nel tempo libero devono essere comode e garantire la stabilità del piede.
- Le scarpe da pallacanestro vanno usate in palestra e non per passeggiare nei boschi. Questo tipo di scarpa è rinforzata ai lati per garantire una maggiore stabilità della caviglia.
- In montagna occorre usare calzature con una suola dentata e in grado di assorbire gli impatti del tallone al suolo.
- Il profilo degli scarponcini da montagna deve essere spesso per impedire all'acqua di filtrare all'interno. Si raccomanda materiale impermeabile, di cuoio oppure di Gore-Tex.
- Gli scarponcini vanno lavati e non impregnati di grasso.
- La scelta delle calze è molto importante per evitare la formazione di vesciche. Le calze di lana sono sconsigliate, si raccomanda invece l'acquisto di calze fabbricate con un tessuto che facilita la traspirazione del piede e impedisce lo sfregamento della calza contro la parete interna dello scarponcino (causa frequente di vesciche).

- Ai maratoneti si consiglia di indossare calze composte di vari tessuti, ognuno dei quali copre diverse parti del piede.
- Non usare il talco per trattare la parte interna delle calzature. Esso infatti non impedisce la formazione di vesciche.
- Non acquistare delle scarpe sportive pochi giorni prima della competizione. //