

9 mobile

inserto pratico



I campi sportivi invernali permettono a chi vi partecipa e a chi li organizza di vivere esperienze indimenticabili, a condizione che siano impostati in modo interessante e innovativo. Questo inserto pratico offre molti spunti per organizzare al meglio una settimana bianca.

Sommario

2 Spunti per non andare in bianco

4 Tutti in pattuglia

6 11000 e un segreti della neve

8 Sulle proprie tracce nella natura incontaminata

10 Una giornata sulla neve

12 Una montagna di divertimenti

15 Neve, sport e altro ancora

Campi sportivi sulla neve

Urs Rüdüsühli, Ralph Hunziker; traduzione: Lorenza Leonardi Sacino

Foto: Daniel Käsermann, Martin Gygax, Fred Leiser, Nicpolas Fojtu, Stephan Harvey; disegni: Leo Kühne

Molti responsabili di campi sportivi si limitano ancora a proporre soltanto lezioni di sci e di snowboard sulle piste, dimenticandosi che esistono numerose altre alternative con cui arricchire le giornate sulla neve. Qui di seguito presentiamo alcune di queste idee, correlate da consigli, per garantire una pianificazione e una conduzione all'insegna del divertimento. Bastano infatti due o tre proposte originali per trasformare la settimana bianca in un'avventura indimenticabile.

Soluzioni comuni

Sull'arco di dieci anni, è diminuito il numero di campi sportivi sulla neve organizzati in Svizzera in ambito di Gioventù+Sport. Il calo è da attribuire a due motivi in particolare: da una parte gli elevati costi organizzativi e dall'altra l'impegno pedagogico e logistico richiesto da parte dei responsabili. Le scuole, il turismo elvetico, le regioni sciistiche e gli operatori sportivi in generale sono quindi esortati a trovare insieme delle nuove soluzioni, affinché comuni e scuole possano continuare ad offrire ai propri allievi la possibilità di trascorrere una settimana sulla neve. La creazione della «Interessengemeinschaft Schnee» (comunità d'interesse per la neve) dimostra che gli sforzi in tal senso non mancano. Questo inserto pratico vuole contribuire ad

infondere la motivazione giusta agli insegnanti per progettare e condurre uno di questi campi e, nel caso in cui il programma fosse già stato stilato, arricchirlo di nuove idee.

Numerose proposte divertenti

Un campo sportivo sulla neve consente a bambini e ragazzi di vivere svariate esperienze, come dimostra l'esempio riportato alla pagina due. Numerose delle idee presentate vengono espone nel dettaglio successivamente. Anche il tema della sicurezza, sempre d'attualità, può essere affrontato in modo originale, chiedendo ad esempio ai pattugliatori di svelare i misteri della loro professione.

L'inserto pratico è un fascicolo allegato a «mobile», la rivista di educazione fisica e sport

I lettori possono richiedere altri esemplari:

- 1 copia (con rivista «mobile»): Fr. 10.-/€ 7.-
- A partire da 2 copie (soltanto l'inserto pratico): Fr. 5.-/€ 3,50 (a copia)
- A partire da 5 copie: Fr. 4.-/€ 3.-
- A partire da 10 copie: Fr. 3.-/€ 2.-

Le ordinazioni sono da inoltrare a:

Redazione «mobile» UFSPO, CH-2532 Macolin
tel. 032 327 64 18, fax 032 327 64 78
mobile@baspo.admin.ch, www.mobile-sport.ch

Spunti per non andare in bianco

Le buone idee per organizzare al meglio un campo invernale non mancano. Alcune di queste le abbiamo «estratte» dal programma di una settimana bianca esemplare. Non vi resta che emularle.



Partenza – tempo di presentazioni

Il gruppo di monitori si ritrova il giorno precedente l'inizio del campo nella località sciistica in questione per conoscersi e controllare di persona lo stato delle piste e le condizioni della neve. Il monitore sportivo informa sulle direttive Gioventù+Sport, visto che è questa istituzione a finanziare parte della settimana. Il primo giorno lo sfrutta per comunicare i suoi messaggi principali (organizzazione, impostazione delle lezioni, disposizioni varie) agli altri monitori. Insieme si discutono e si testano i giochi di riscaldamento, gli esercizi ludici con gli sci e lo snowboard, le regole FIS, il comportamento da adottare in caso di incidente, ecc. Il supporto didattico in formato tasca-bile sullo sci, rispettivamente sullo snowboard, è a disposizione dei monitori per tutta la settimana. In questo modo il gruppo di monitori è pronto ad accogliere gli allievi, che giungeranno il giorno successivo in compagnia del loro accompagnatore. Nel caso in cui i ragazzi arrivassero sul posto lo stesso giorno dei monitori, questi dovrebbero effettuare il sopralluogo una o due settimane prima.



Lezione – tempo di apprendimento

La prima discesa è sempre preceduta da un efficace riscaldamento in ogni gruppo, sia esso formato da sciatori o da amanti dello

snowboard. Il momento può pure essere sfruttato per definire un obiettivo molto importante, ovvero che nessun membro del gruppo deve ritornare a casa infortunato! Durante la lezione si alternano fasi di apprendimento e di esercizi con momenti di discese in libertà. Le fasi di apprendimento vengono sfruttate per esporre i contenuti dei supporti didattici relativi agli sport sulla neve. Grazie alla lezione svolta il primo giorno, i monitori sanno quali esercizi si prestano meglio ai diversi contenuti. In questo modo i giovani sciatori e snowboarder beneficiano di lezioni di alto valore qualitativo che permettono loro di compiere quotidianamente dei progressi.



Sport sulla neve – sì, ma in modo sicuro

Derapare e curvare non sono le uniche nozioni da insegnare. È molto importante anche mostrare ai ragazzi il comportamento corretto da adottare sulle piste da sci, dando il buon esempio ed integrando nelle lezioni l'argomento sicurezza. Sulla seggiovia si discutono insieme le regole FIS, con l'aiuto di tavole sinottiche si affronta il tema valanghe a seconda della disciplina praticata e, grazie alla simulazione, si inscenano dei potenziali incidenti. Un monitore potrebbe pure chiedere ad un pattugliatore di condurre con sé un gruppo di ragazzi per spiegare loro la segnaletica sulle piste.

Un valido esempio

Alcune delle idee presentate in questo inserto pratico sono state sperimentate durante i campi di sport sulla neve nel comune di Bichelsee-Balterswil (TG). Visto che si tratta di un campo invernale obbligatorio che coinvolge tutti gli allievi e gli insegnanti della scuola, la settimana non si focalizza unicamente sull'aspetto sportivo. Gli allievi partecipano attivamente all'organizzazione sia prima che durante il campo, garantendo ad esempio una parte del finanziamento con il denaro delle vendite realizzate durante un mercatino o la raccolta della carta. Questo permette di preparare l'avventura con mesi di anticipo. Al termine della settimana bianca, gli allievi vengono sottoposti ad un esame di conoscenze generali sui contenuti principali del campo sportivo (sciare in tutta sicurezza, regole FIS, incidenti, ecc.), per evitare che quanto è stato appreso venga presto dimenticato.

Contatto: Daniel Bangerter, docente di educazione fisica e esperto G+S di sci alpino
Indirizzo e-mail: the.baengs@bluewin.ch



Inverno – testare le alternative

Sono innumerevoli le idee alternative che possono arricchire una giornata o qualche ora di tempo: una parentesi di curling dopo un dettagliato corso introduttivo, una partita di hockey su ghiaccio fra ragazzi e monitori oppure un evento speciale sulla neve (ad esempio un trampolino con spettacolo di salti), il tutto seguito da un momento di relax davanti ad un bicchiere di vino brûlé. Un corso pratico sulle valanghe, condotto da un esperto, permette di informare sui pericoli in agguato. E perché non optare per una visita guidata nell'impianto della funivia, oppure per un viaggio a bordo di un battipista o di una motoslitte? Per non parlare della possibilità di testare nuove discipline, quali il telemark, lo sci di fondo, lo slittino oppure le racchette da neve. L'importante è che in ogni esperienza la neve rimanga l'elemento di base.



Vita da campo – vita comune

La settimana bianca non è soltanto un campo di sci o di snowboard. A rendere l'esperienza indimenticabile sono anche altre attività: giochi serali, feste di ballo, una passeggiata nel villaggio, una fiaccolata notturna sulle piste, la trasferta ad un evento sportivo (partita di hockey, half-pipe contest, ecc.), oppure ancora cucinare, apparecchiare, pulire i piatti...



Opuscoli da sfogliare

Gioventù+Sport offre diversi opuscoli che possono essere utilizzati per organizzare e condurre un campo sportivo sulla neve:

■ **Lehner, P.:** Organizzare un campo. UFSP, Macolin, 2004

N. di ordinazione 30.401.710 i

■ **Rüdisühli, U.; Schönbächler, W.; Tschanz, F.W.:** Dirigere i campi di sport sulla neve.

UFSP, Macolin, 2002

N. di ordinazione 30.955.500 i

■ **Rüdisühli, U.; Rüdisühli, R.; Tschanz, F.W.:** Sicurezza e ambiente negli sport sulla neve.

UFSP, Macolin, 2002

N. di ordinazione 30.955.510 i
Ordinazione:

dok.js@baspo.admin.ch

Tutti in pattuglia

Gli allievi possono vivere esperienze molto costruttive in compagnia degli specialisti delle piste, il cui lavoro è focalizzato sulla sicurezza. È comunque importante chiedere per tempo la loro disponibilità.

Al sorgere dell'alba

Un gruppo di studenti e un pattugliatore si danno appuntamento il mattino presto nei pressi di uno skilift e si recano sulle piste ancor prima dell'apertura ufficiale. Durante la notte ha nevicato con tale abbondanza che un pendio deve essere chiuso a causa del pericolo di valanghe. Gli alunni accompagnano il pattugliatore in ogni tappa del suo lavoro: installazione di barriere, segnali valangari e altri tipi di pannelli, controllare l'imbottitura dei piloni di protezione sulle piste e accanto agli skilift. L'uomo spiega ai ragazzi il significato di ogni segnale che incontrano sul loro cammino e risponde alle loro domande.

Ultima salita

Quattro alunni si ritrovano alle 16h30 prima dell'ultima corsa della seggiovia per l'ultimo controllo delle piste. Nel ristorante sulle piste, il pattugliatore avverte gli avventori che sta effettuando l'ultimo controllo quotidiano delle piste, comunicando loro che chi deciderà di scendere a valle più tardi non potrà più contare sull'intervento del servizio di salvataggio in caso di necessità. Dopo di che il gruppo parte per quest'ultima verifica. Una volta giunti a valle, il pattugliatore risponde alle ultime domande degli alunni e poi li congeda davanti al loro alloggio.

Si lavora anche di notte

Per consentire agli appassionati di sport di scivolamento sulla neve di approfittare di pendii ben preparati è necessario lavorare anche dopo la chiusura delle piste. Tre snowboarder accompagnano i battipista durante la preparazione delle piste. Il giorno seguente si ritrovano una seconda volta con gli autisti dei cingolati e durante l'attesa ispezionano con vivo interesse ogni angolo di questi veicoli.



Pronto intervento

Un gruppo formato da due a cinque allievi assiste ad un intervento (simulato) del servizio di salvataggio. I ragazzi giungono sul luogo dell'incidente con la pattuglia di soccorritori e improvvisamente la fredda teoria viene sostituita dalla pratica molto più appassionante. L'intervento si conclude con una discesa nelle barelle – naturalmente sono tutti perfettamente incolumi!



Obiettivo incolumità

Obiettivo: i partecipanti al campo sportivo approfondiscono le conoscenze sul lavoro dei responsabili delle piste e del servizio di salvataggio.

Come fare: gli allievi, suddivisi in piccoli gruppi (da due a quattro persone), accompagnano in pattuglia i responsabili delle piste. Le idee possono essere sviluppate sull'arco di una settimana, concentrate in un solo giorno (in diversi gruppi), oppure l'esperienza può essere vissuta da un unico gruppo.

I ragazzi possono inoltre intervistare i pattugliatori e la sera presentare il loro lavoro ai compagni. L'argomento può anche essere sfruttato per parlare del comportamento da adottare sulle piste (regole FIS, SKUS, ecc.).

Osservazione: è indispensabile contattare i vari operatori e responsabili prima dell'inizio del campo sportivo.

Il punto

L'unione fa la forza

In Svizzera, lo sport di punta e le offerte di turismo invernale si rivolgono ad adulti appassionati di sport che in gioventù hanno tratto piacere dagli sport sulla neve. Per consentire ai bambini e ai giovani di poter vivere esperienze straordinarie sulla neve, le scuole, gli operatori sportivi e turistici devono unirsi e lavorare attivamente. Insieme dobbiamo trovare i mezzi e i modi giusti per motivare i ragazzi a sostenere il nostro lavoro. In primo luogo si tratta di presentare un'offerta di campi sportivi tale da riuscire a ridurre al minimo il lavoro di preparazione degli insegnanti. Anche durante la settimana bianca può essere richiesto l'aiuto degli operatori turistici. Per questo motivo, la Federazione svizzera del turismo s'impegna in ambito di «IG Schnee» e punta sulle idee innovative provenienti dall'ambiente dell'insegnamento, che contribuiranno sicuramente alla riuscita del progetto comune.

Judith Renner-Bach, direttrice della Federazione svizzera del turismo

Contatto: Judith.Renner-Bach@swisstourfed.ch
www.swisstourfed.ch

Per saperne di più

L'Ufficio svizzero per la prevenzione degli infortuni (upi) ha pubblicato, in collaborazione con Gioventù+Sport, un «safety tool» in ambito di sport sulla neve, dai cui supporti didattici sono state tratte le idee presentate in questa pagina. Il «safety tool» può essere scaricato al sito www.safetytool.ch

I 1000 e un segreti della neve

Sono pochi a conoscere i pericoli in agguato poco lontano dalle piste segnalate. Un corso pratico sulle valanghe è un'ottima occasione per sensibilizzare gli allievi su tali rischi.



Slavina artificiale

Nelle vicinanze di una cresta, delimitare una zona di quattro metri per tre, segandone i bordi, per provocare una valanga artificiale. Attenzione: è importante che la neve nella parte inferiore (direzione valle) venga spalata così da creare un bacino di raccolta per la slavina. Il lavoro di spalatura dura un'oretta buona e, per evitare di perdere troppo tempo, è consigliabile eseguirlo una sola volta con tutti gli allievi.

Sotto la lente

La neve è acqua sotto forma di cristalli, ognuno dei quali è diverso dall'altro ciò che influisce sul suo profilo. L'esperto spiega agli alunni la costituzione e le condizioni della neve, i suoi diversi strati e i fattori che provocano le slavine.

Sotto il manto nevoso

Gli allievi si seppelliscono a vicenda sotto la neve e sperimentano la sensazione opprimente di claustrofobia, la forza e l'immobilità che riesce già ad esercitare una piccola massa di neve. Con le pale, i ragazzi formano un buco delle dimensioni di un corpo (profondità 30-40 centimetri), in cui i ragazzi si coricano tenendo le braccia davanti alla testa per proteggerla.

Percorso di ricerca

Un gruppo di salvataggio sperimenta la ricerca con un apparecchio per la ricerca in valanga (ARVA). Al gruppo di allievi vengono spiegati il funzionamento del sistema (mittente e ricevente) e le modalità della ricerca. In seguito, i ragazzi individuano uno zaino contenente un apparecchio ARVA seppellito sotto la neve.

Sondare il terreno

Su un pendio ripido, scavare un buco profondo due metri davanti alla zona di sondaggio (ad un metro di distanza direzione valle) così da creare una zona di appoggio davanti alla parete di neve. Da questa postazione scavare nella parete di neve, in modo perfettamente perpendicolare alla zona di sondaggio, una cavità delle dimensioni di una persona. Dall'area di appoggio, gli allievi possono rendersi conto, in qualità di osservatori, presunte vittime e soccorritori, quanto sia difficile trovare qualcuno con un sondaggio a maglia larga. Attenzione: nessuno deve entrare nella cavità poiché la massa di neve che la sovrasta potrebbe staccarsi.



Altri suggerimenti

Per completare l'argomento «neve e valanghe» si può optare per:

- una visita all'Istituto federale per lo studio della neve e delle valanghe e al museo di Davos;
- l'osservazione di valanghe provocate artificialmente (gli esperti vanno contattati con largo anticipo);
- la visione di filmati sulle slavine, come ad esempio il documentario «Check the risk. Attenti alle slavine!» prodotto dalla SUVA.



Il punto

Un lavoro a tempo pieno

I campi sportivi invernali sono da sempre delle occasioni da sfruttare, per qualsiasi livello scolastico, per acquisire sia competenze tecniche che sociali. I campi sportivi consentono di offrire ai nostri bambini e giovani quello che i manager e i dirigenti dell'economia vogliono ottenere dai loro collaboratori organizzando costosi seminari di formazione: la possibilità di instaurare un buon rapporto con sé stessi e con il prossimo.

Per me una cosa è certa: l'organizzazione di un campo scolastico è un lavoro di assistenza a tempo pieno. Dalle autorità scolastiche si esige perciò un sostegno pecuniario volto a finanziare la presenza di un accompagnatore supplementare.

Fritz W. Tschanz, ispettore di scuola professionale
Contatto: fritz.tschanz@erz.be.ch

Conoscere rende sicuri

Obiettivo: i ragazzi imparano a conoscere la costituzione di una parete nevosa, i pericoli che ne derivano e il funzionamento dei soccorsi in caso di valanga.

Come fare: eseguire un percorso a gruppi di sei persone. Per quanto riguarda le proposte «Slavina artificiale» e «Sotto il manto nevoso» è assolutamente necessario fare appello ad una guida di montagna (rivolgersi agli impianti di risalita o all'ufficio turistico locali) oppure ad un esperto G+S o del CAS. Il terreno da usare per le varie dimostrazioni va scelto con la massima cura.

Materiale: pale, sonde, ARVA, sega da neve, cartine, piccozza, zaini, eventualmente una radio e qualche respiratore. Il materiale può essere richiesto presso le sezioni regionali del CAS e gli impianti di risalita.

Sulla neve senza rischi

I due opuscoli «Valanghe. Pericolo di morte!» e «Attenzione valanghe» forniscono informazioni dettagliate sull'argomento valanghe e sicurezza e possono essere scaricati al sito www.upi.ch/consulenza/sport/sci.htm

Ringraziamo Ralph John Huber, docente di scuola media superiore e guida CAS, per il suo contributo nella presentazione di questi esempi.

Sulle proprie tracce nella natura incon

Quando a valle la nebbia copre il panorama oppure quando le piste sono affollatissime, le escursioni con racchette da neve sono una piacevole alternativa.

Escursione – vivere la natura

A seconda del livello degli allievi viene scelto un itinerario segnalato per una gita di una giornata (v. riquadro). Le vie blu designano percorsi facili adatti per principianti, mentre quelle indicate in rosso esigono la conoscenza di una particolare tecnica di marcia e di una certa esperienza. Le vie nere sono invece percorribili unicamente accompagnati da una guida.

Fauna e flora

Durante le escursioni con racchette da neve si imparano molte cose sul mondo animale, sulla botanica e sulle montagne. Con l'aiuto di schede preparate in anticipo si possono analizzare le impronte lasciate dagli animali sulla neve, determinarne la famiglia oppure si possono indovinare i nomi delle montagne.

Orientamento – imparare divertendosi

Una corsa d'orientamento con racchette da neve permette di scoprire la regione in cui si soggiorna e imparare a leggere le cartine in modo ludico. Gli allievi, suddivisi in gruppi, cercano di raggiungere tutte le postazioni il più rapidamente possibile. Per una corsa «a stella», l'alloggio può essere scelto come punto di partenza, oppure si può optare per una corsa d'orientamento sugli sci di fondo...

Il fai da te – per risparmiare



Prima della settimana bianca, le lezioni di lavoro manuale vengono sfruttate per costruire le racchette da neve (di diverse misure, v. pagina 15) che gli allievi calzeranno durante le escursioni che allietano le giornate del campo sportivo.



A contatto col silenzio



Obiettivo: gli allievi imparano a conoscere un'alternativa alle discese sulle piste.

Come fare: le escursioni con le racchette da neve entro i confini del bosco o seguendo itinerari segnalati non celano alcun pericolo. Ciononostante è necessario adottare sempre tutte le misure di prevenzione (v. riquadro «Impegno e grande responsabilità») e informare almeno una persona sulla strada che s'intende percorrere e sulla meta che si vuole raggiungere. Le dimensioni dei gruppi non devono superare le otto persone.

taminata



Una rete per gli escursionisti

Globaltrail, in collaborazione con altre società, propone degli itinerari in Svizzera segnalati e sicuri (nessun pericolo di valanghe). Al sito www.globaltrail.net si trovano informazioni su vie percorribili, cartine, livelli di difficoltà e altro ancora. Un opuscolo (in tedesco) può essere scaricato al sito: www.bfu.ch/beratung_sport/schneeschuh.htm

«mobile» in offerta speciale

Sconti per scuole e club

Le società sportive e le scuole beneficiano di uno sconto speciale sull'abbonamento a «mobile»:

- A partire da cinque sottoscrizioni ogni singolo abbonamento costa Fr. 37.– (invece di Fr. 42.–) a condizione che tutte le riviste vengano recapitate ad un indirizzo.
- La spedizione delle riviste a più indirizzi implica un aumento del prezzo dell'abbonamento singolo a Fr. 38.50.

Informazioni e ordinazioni:
www.mobile-sport.ch

Materiale: indumenti invernali di buona qualità, scarpe da montagna o da passeggio impermeabili, racchette da neve, cartina geografica, bussola, altimetro, eventualmente gomasce e telescopio. In alta montagna e al di fuori dei percorsi segnalati è d'obbligo portarsi appresso l'equipaggiamento in caso di valanga.

Osservazione: svolgere delle attività al di fuori delle piste segnalate significa percorrere delle regioni «sensibili». L'opuscolo del CAS «Naturverträgliche Wintertouren» (disponibile solo in tedesco e in francese) informa sulle misure da adottare durante le escursioni con racchette da neve:
www.sac-cas.ch

Il punto

Impegno e grande responsabilità

I monitori di campi sportivi devono garantire la sicurezza dei giovani di cui si sono assunti la responsabilità. Uno dei compiti principali è di evitare, nel limite del possibile, i pericoli. Di fronte ad una situazione di pericolo, il monitore responsabile deve intraprendere tutto ciò che di più ragionevole esiste per non correre alcun rischio. Gli obblighi di diligenza durante le escursioni in montagna con dei bambini devono soddisfare elevate esigenze.

La giurisprudenza può essere rispettata attraverso istruzioni chiare, la cui applicazione richiede un costante controllo. In questo modo i giovani richiamati al loro dovere vengono orientati sulla via dell'autonomia e della responsabilità individuale.

A seconda dell'età e delle capacità, i giovani devono essere informati sulle discese da sport sulla neve demarcate e sul grado di difficoltà delle piste, nonché su determinati pericoli. Attenzione: sulla base delle direttive SKUS (Commissione svizzera per la prevenzione degli infortuni su discese da sport sulla neve) gli itinerari (demarcati in giallo) sono destinati ad utenti esperti.

In linea di massima si può accedere soltanto alle discese demarcate ed aperte. Il terreno al di fuori delle piste e degli itinerari non è assicurato contro incidenti causati da valanghe o da cadute. Se, **in via del tutto eccezionale**, un monitore dovesse avventurarsi in queste zone, la responsabilità dei pericoli alpini ricadrebbe interamente su di lui. Contemporaneamente deve attenersi alle speciali direttive SKUS per il comportamento da adottare in «Zone non controllate – pista off» e «Fuori pista – Freeriding», che valgono pure per le escursioni con le racchette da neve.

Nell'ottica di sviluppare una responsabilità individuale e delle competenze sociali, è consigliabile l'introduzione di moduli di sicurezza nella fase di preparazione e durante lo svolgimento del campo. **CONTROL YOUR SPEED!**

Heinz Walter Mathys,
avvocato e presidente SKUS
Contatto: heinz.mathys@jgk.be.ch
www.skus.ch

Una giornata sulla neve

I campi invernali non sono solo sinonimo di discese sugli sci. Esistono altre attività che permettono di arricchire le giornate e di condividere momenti unici.



Giochi e sculture

Questo gruppo si occupa dell'intrattenimento. Per prima cosa gli alunni elaborano un gioco nella neve, nel quale nel pomeriggio coinvolgeranno tutti i loro compagni (giochi a staffette o a gruppi). In seguito si passa alla costruzione di una scultura di neve all'insegna dei motti «l'ottava meraviglia del mondo», «il WC più curioso», «safari», ecc. La più bella _____ verrà premiata.

Parco per l'arrampicata

Le attività con la corda sono fonte di divertimento per grandi e piccini ma, attenzione, devono essere svolte sotto l'occhio vigile di un esperto. Dapprima gli allievi imparano ad eseguire i nodi più importanti: nodo parlato, mezzo barcaio, a otto e asola di bloccaggio. A seconda della regione e della geografia del luogo si possono costruire diverse strutture: un ponte di corda oppure una teleferica fra due alberi, da attraversare a piedi oppure con l'aiuto di una rotella. Durante tutte queste attività, i ragazzi indossano sempre un'imbragatura di sicurezza. Quale alternativa, è possibile anche calarsi da uno sperone roccioso con una fune.



Cuochi provetti

Al gruppo incaricato di cucinare viene messo a disposizione del materiale semplice (fornello elettrico, benzina, pentole, piatti, posate, ecc.). Quale primo compito, gli allievi devono costruire un angolo cottura nella neve che consenta loro di lavorare comodamente. Dato che il lavoro all'aria aperta stimola la sete, l'acqua ricavata dalla neve sciolta può essere usata per preparare il tè. Dopodiché si comincia a preparare il pranzo e alle 12.15 tutti a tavola.

Un tetto di neve



Da tre a cinque allievi si dedicano alla preparazione di un rifugio per la notte all'aria aperta. L'iglù è l'alloggio di neve più intrigante ma la sua costruzione esige grande impegno e precisione. Innanzitutto, con apposite seghe bisogna ritagliare dei blocchi di neve di dimensioni più o meno identiche che vanno poi disposti uno sopra l'altro. Vi è comunque anche la possibilità di costruire un Quinzhee, una struttura di neve ricavata all'interno di un grande cumulo di neve battuto e poi incavato. Dal punto di vista delle condizioni della neve, si tratta della forma d'alloggio più semplice da realizzare e può essere costruito ovunque. Vi è inoltre la possibilità di trasformare un cornicione di neve, che si forma da solo in caso di nevicate accompagnate da forti raffiche di vento, in un bivacco. Basta solo scavare al suo interno.



Esperienze comuni all'aperto



Obiettivo: gli allievi vivono una giornata intera nella neve, cucinando, giocando e costruendo un alloggio per la notte.

Come fare: è importante svolgere tutte queste attività nelle vicinanze dello stabile in cui è basato il campo per avere la possibilità di rientrare in caso di situazioni

a rischio (cambiamento repentino delle condizioni meteorologiche, avarie, ecc.). I ragazzi vengono suddivisi in gruppi di 12 membri ciascuno dei quali deve costruire un angolo cottura, un bivacco notturno, una scultura e inventare un gioco. I monitori del campo e il personale della cucina controllano il lavoro svolto da ogni squadra; inoltre ogni gruppo designa una persona che, in collaborazione con un esperto, allestisce il parco per l'arrampicata. È importante che ogni squadra abbia a disposizione lo stesso materiale. Dopo il pranzo cucinato dagli allievi (optare per un menu semplice come ravioli in scatola), i gruppi presentano le loro rispettive opere artistiche e le più belle vengono premiate. In seguito si passa alla fase «gioco», al termine della quale i più coraggiosi possono avventurarsi nel parco per l'arrampicata.

Osservazione: è importante che i monitori abbiano una certa esperienza nella costruzione di capanne. La proposta di trascorrere una notte all'aperto non è obbligatoria e il bivacco deve essere sorvegliato da persone adulte. Per eseguire le attività con la corda è necessaria la presenza di specialisti (guide di montagna oppure monitori esperti in arrampicata o provenienti da società giovanili). Nelle grandi località turistiche ci si può ad esempio rivolgere alle scuole di arrampicata. Prima dell'inizio del campo è comunque buona regola che i responsabili sperimentino le varie attività in condizioni estreme.

Neve online

Sui seguenti siti internet si possono trovare indicazioni ed idee interessanti per l'organizzazione di campi sportivi sulla neve:

- www.globaltrail.net – Guida per itinerari da percorrere con racchette da neve in Svizzera
- www.slf.ch – Istituto federale per lo studio della neve e delle valanghe di Davos. Informazioni sulle valanghe e le condizioni della neve
- www.sac-cas.ch – Club Alpino Svizzero CAS. Informazioni su possibilità di pernottamento ed escursioni
- www.telemark.ch – Homepage dello Swiss Telemark
- www.snowsaw.ch – Possibilità di acquistare seghe da neve
- www.snowsports.ch – Homepage dello Swiss Snowsports
- www.skus.ch – Commissione svizzera per la prevenzione degli infortuni sulle piste per sport sulla neve. Possibilità di scaricare direttive di condotta e sentenze giuridiche
- www.gioventuesport.ch – Opuscoli e promemoria con proposte utili per campi sportivi sulla neve

La descrizione dettagliata delle idee proposte in queste due pagine si trova nell'opuscolo G+S «Wintertrekking».

Kaufmann, T.; Gygax, M.: Sport di campo/trekking. Modulo Attività invernali. UFSPO, Macolin, 2004.

Numero di ordinazione: 30.401.800 i

Il promemoria «Tecnica della corda» del manuale G+S Sport di campo/trekking illustra i vari sistemi di costruzione per le attività con la corda descritte in queste pagine. È possibile scaricarlo al sito www.gioventuesport.ch

Ringraziamo Harry Sonderegger, capodisciplina G+S di sci di fondo, e Martin Gygax, esperto G+S sport di campo/trekking, per i contributi che hanno permesso la redazione di questo capitolo.

Contatti: harry.sonderegger@bluewin.ch, martin.gygax@baspo.admin.ch

Una montagna di divertimenti

Da qualche tempo, in Svizzera sta prendendo piede una pratica conosciutissima in Scandinavia: il piacere di divertirsi sulla neve.

Giochi di squadra



Esistono diverse attività da praticare su terreni pianeggianti con o senza sci per riscaldarsi o semplicemente per giocare in modo autonomo: hockey, calcio, pallamano, frisbee, ecc.

Discese ondulate



Scendere individualmente, a due o in gruppo su piste ondulate o disseminate di conche e dossi regolari o irregolari. Chi riesce a terminare la discesa effettuando le più belle acrobazie?

Giochi acrobatici



Eeguire individualmente o a gruppi in modo sincronizzato diversi movimenti o sequenze appoggiandosi a dei bastoni. Tango: due allievi effettuano una discesa nella stessa direzione di marcia (uno in avanti l'altro all'indietro). Nella forma «taxi» un allievo trascina l'altro, mentre in quella «Bunny Hill» un gruppo di ragazzi in fila indiana risale un piccolo pendio in modo sincronizzato.



Cross sulla neve

Su un pendio o su un terreno pianeggiante eseguire gradualmente diversi compiti di abilità: percorso di slalom e di slalom gigante, ostacoli, tunnel e sottopassaggio, curva a 360° o su parete scoscesa. Come partenze di massa si può optare per staffette, slalom paralleli o corse ad inseguimento da effettuare con sci di fondo, alpinismo o telemark.

Biathlon

Gli allievi effettuano un percorso di biathlon, ovvero una prova di sci di fondo seguita da una tappa in una stazione di lancio polisportiva (lancio di palle di neve o tiro al bersaglio in anelli). Il numero di giri deve essere adattato al livello degli allievi.

Bob

Gli allievi costruiscono una pista da bob su un pendio calpestando la neve dal basso verso l'alto. In seguito ai lati delle curve vengono erette delle pareti di neve, mentre i rettilinei possono essere provvisti di trampolini o tunnel. Usare dei grossi pneumatici per la sicurezza ai bordi della pista.

Freestyle

Realizzare da due a tre trampolini di diverse dimensioni, sui quali possono dilettarsi gli esperti di sci di fondo, oppure gli adepti del telemark. Anche con attacchi e sci normali si possono eseguire dei salti (saltare con gli attacchi allentati è più divertente).

Dallo «skileik» al Fun Park

Per gli scandinavi, lo sci è una lunga tradizione ed è parte integrante della quotidianità di molte persone le quali, siano esse residenti in città o in campagna, si ritrovano spesso per divertirsi insieme in uno «skileik». Lo skileik è una sorta di arena ubicata su un pendio, sul quale sono stati realizzati numerosi tipi di piste. Il Fun Park di Swiss Ski è composto di diversi ostacoli, che possono essere costruiti con mezzi semplici e percorsi con sci di fondo. Se tutti questi elementi vengono utilizzati sotto forma di competizione si parla di Ski Cross.

Lo scopo dello skileik e del Fun Park non è di sostituire gli impianti sciistici esistenti, bensì di completare l'offerta in questo ambito. L'importante è che offrano delle possibilità di divertimento semplici e attrattive e che stimolino bambini e giovani a giocare in modo autonomo. L'opuscolo «Fun Park, Ski Cross» può essere ordinato al sito:

www.breitensport@swiss-ski.ch o dok.js@baspo.admin.ch

Il punto

Esperienze da vivere nell'infanzia

Le montagne svizzere offrono la possibilità di vivere esperienze bellissime a contatto con la natura, anche in inverno quando gli abeti sono ricoperti da un candido manto bianco. Per ricaricare le batterie e rilassarsi non c'è niente di meglio che respirare aria pura, raggiungendo alte cime con le racchette da neve, sfrecciando con la slitta o con gli sci verso valle, passeggiando piacevolmente nella natura oppure azzardando qualche salto con lo snowboard ai piedi. C'è di che esultare dalla gioia! Eppure la gente, soprattutto i giovani, preferiscono ancora il mare alla montagna. Perché?

Spesso le prime esperienze sulla neve non si vivono durante l'infanzia ma da adolescenti in occasione di campi sportivi che, al giorno d'oggi, vengono organizzati di rado per mancanza di tempo, soldi o personale. Un vero peccato.

A titolo d'esempio, le funivie di montagna grigionesi hanno elaborato un programma chiamato «scuola nella neve» grazie al quale, oltre a testare tutte le possibili discipline sportive, gli scolari possono anche accompagnare i pattugliatori durante le loro varie mansioni, salire a bordo di un battipista, visitare il locale macchine dell'impianto sciistico e altro ancora. A seconda delle località, una guida è a disposizione dei docenti e i ragazzi beneficiano di tariffe speciali. A me non resta che augurarvi buon divertimento durante il vostro prossimo campo sportivo sulla neve!

Jürg Schmid, direttore di Svizzera Turismo
 Contatto: tatjana.meichtry@switzerland.com
www.myswitzerland.com

Neve, sport e altro ancora

Se si è alla ricerca di nuove proposte, consulenza tecnica e consigli sul materiale, si possono tener conto degli indirizzi e degli spunti forniti qui di seguito.

Un progetto a misura di scuola

Attualmente in Svizzera si organizzano molti meno campi scolastici invernali rispetto al passato. A questa tendenza negativa le funivie grigionesi vogliono porre un freno con un'offerta «all inclusive» destinata agli insegnanti. Il progetto «scuola nella neve» è stato realizzato in collaborazione con la facoltà per docenti di educazione fisica del Politecnico di Zurigo e con alcuni insegnanti e monitori di campi sportivi di lunga esperienza. L'iniziativa è nata per permettere ad ogni allievo di vivere un'avventura sulla neve e per offrire un sostegno concreto agli organizzatori di campi sportivi.

Nel prezzo sono compresi un soggiorno di quattro notti (pensione completa), un abbonamento ski pass di cinque giorni, la ricognizione dei luoghi da parte dei monitori ed una persona di contatto in loco con la quale possono essere approfondite delle tematiche particolari (corsi sulle valanghe, servizio di pattuglia e di soccorso, infrastrutture degli impianti sciistici, regione turistica, ecc.). Inoltre si possono prenotare delle lezioni presso la locale scuola di sci e noleggiare del materiale. I dettagli del progetto «scuola e neve» sono illustrati in un opuscolo (vedi pagina di fronte).

L'equipaggiamento adeguato

Sono diversi i negozi di sport specializzati e altri operatori che mettono a disposizione del materiale (racchette da neve, equipaggiamento per lo sci di fondo e il telemark, ecc.) per mettere in pratica le idee illustrate in questo inserto pratico. Eccone alcuni:

- www.ochsport.ch, Zurigo
- www.achermannsport.ch, Alpnach-Dorf (OW)
- www.yosemite.ch, Losanna
- www.thomir-telemark.ch.vu, Aarau/Sursee
- www.telemarkshop.ch, Winterthur
- www.fullmoons.ch, Davos Platz
- www.baechli-bergsport.ch, Schwerzenbach (ZH)
- www.camponovosport.ch, Rivera



Guida di idee utili

Un campo sportivo sulla neve non si nutre soltanto di aspetti sportivi, bensì anche di vita comune e di contatto con la natura.

Consigliamo questi due libri per trovare altre idee sull'argomento:

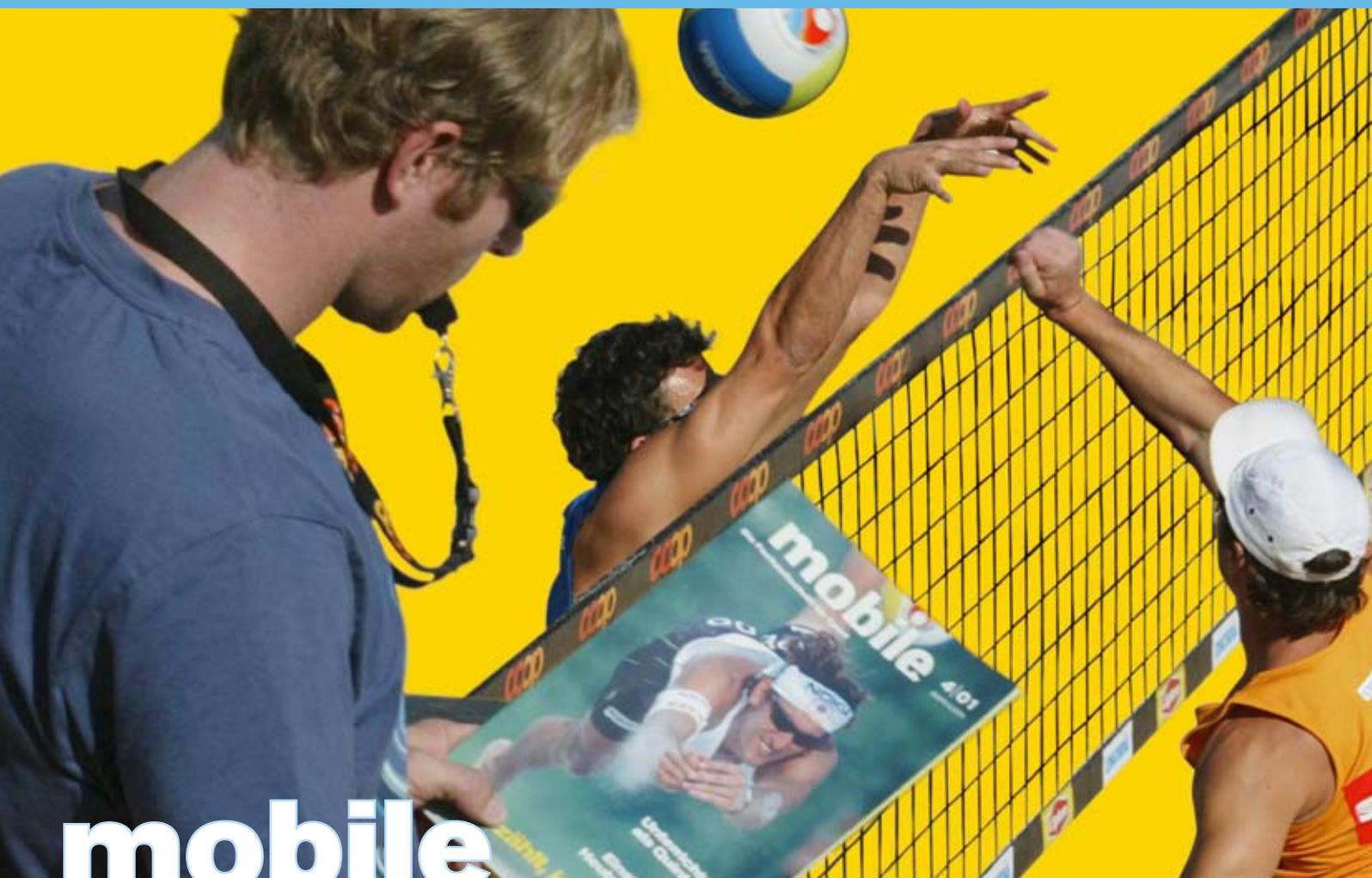
■ **Bürgisser, T.:** Abenteuer im Winter – Spielen, werken, leben im Schnee. Edizioni Rex Lucerna, 1993. 77.978. Svariate idee e giochi, una guida per costruire racchette da neve e altro ancora.

■ **«mobile» 6/02** «Sport sulla neve» (pagine 14-17). Può essere scaricato al sito www.mobile-sport.ch > **archivio** > **6/2002**

Sicuri sulle piste

In collaborazione con la SUVA e l'upi, Swiss Snowsports ha realizzato un opuscolo pratico sul tema «Sicurezza sulle piste», che propone anche un quiz sulla sicurezza destinato agli allievi. Il fascicolo può essere scaricato al sito www.snowsports.ch/d/about (solo in tedesco e francese).

Osservatorio privilegiato



La rivista di educazione fisica e sport

Numeri singoli

Numero	Dossier monotematico	Inseri pratici
1/05	Quotidianità in movimento	1. La forza del rafforzamento 2. Unihockey
2/05	Orientamento	3. Tennis 4. Lanci
3/05	Acqua	5. Dall'immersione al nuoto 6. Allenamento intermittente
4/05	Adolescenza	7. Tchoukball 8. Giovani in gamba
5/05	L'arte di dirigere	9. Campi sportivi sulla neve 10. Palle e palloni
6/05	Partecipazione	11. Anelli oscillanti 12. Giochi al top

Ordinazione di numeri singoli, incluso inserto pratico a Fr. 10.-/€ 7,50 (+ Porto):

Numero:	Tema:	Copie:
Numero:	Tema:	Copie:
Numero:	Tema:	Copie:

Ordinazione inserto pratico a Fr. 5.- / € 3,50 (+Porto). Quantitativo minimo: 2 inserti; i numeri singoli vengono forniti con la rivista:

Numero:	Tema:	Copie:
Numero:	Tema:	Copie:
Numero:	Tema:	Copie:

Ordinazione

Abbonamento

Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile» e aderire al mobileclub (Svizzera: Fr. 57.-/Esterio: € 46.-)

Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile» (Svizzera: Fr. 42.-/Esterio: € 31.-)

Desidero un abbonamento di prova (3 numeri per Fr. 15.-/€ 14.-)

italiano francese tedesco

Nome e cognome: _____

Indirizzo: _____

CAP/Località: _____

Telefono: _____

E-mail: _____

Data e firma: _____

Inviare per posta o via fax a: Redazione «mobile», UFSPO, CH-2532 Macolin, fax 032 327 64 78, www.mobile-sport.ch