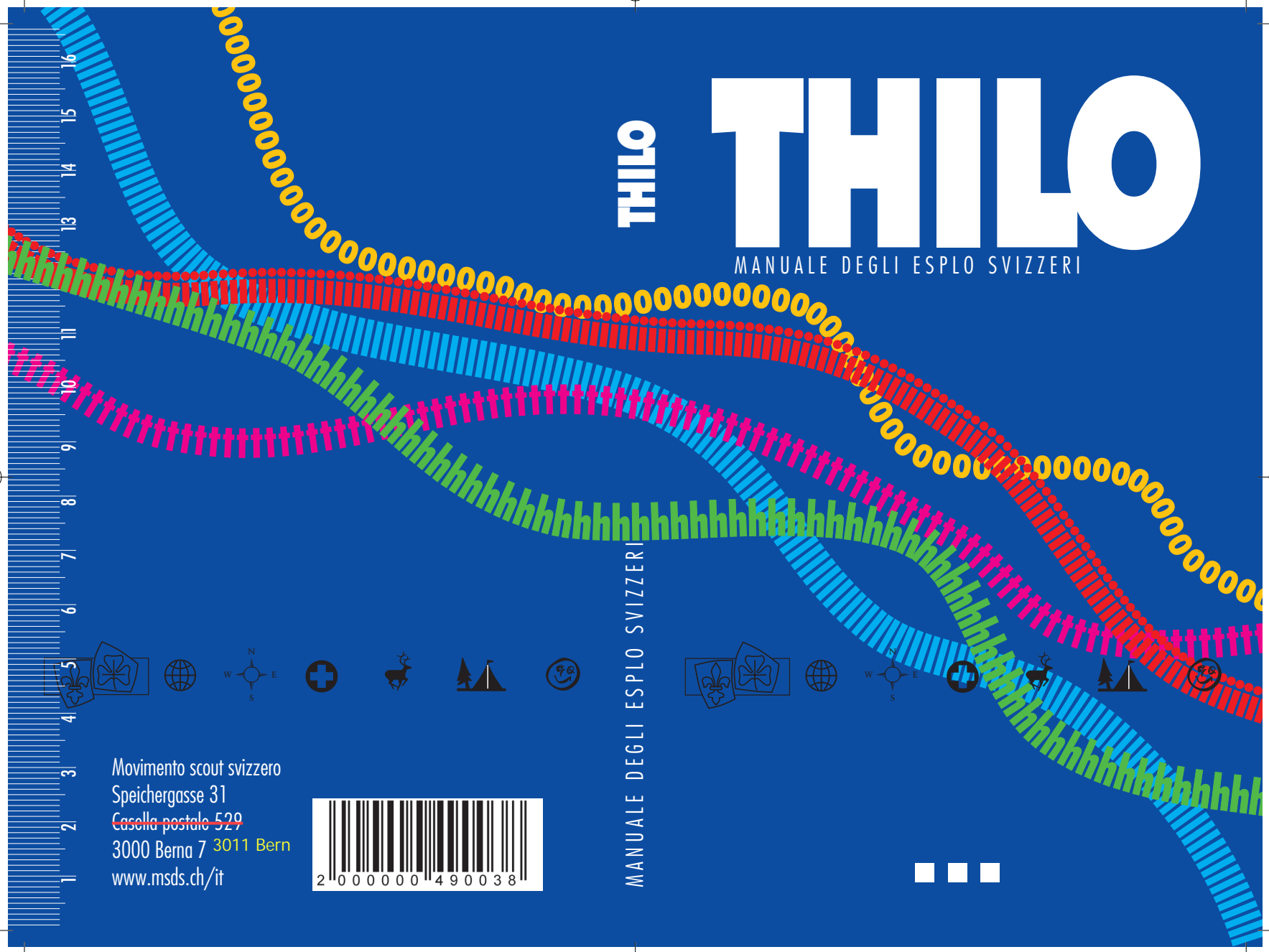


THILO

# THILO

MANUALE DEGLI ESPLO SVIZZERI

MANUALE DEGLI ESPLO SVIZZERI





16  
15  
14  
13  
12  
11  
10  
9  
8  
7  
6  
5  
4  
3  
2  
1



Movimento scout svizzero  
Speichergasse 31  
~~Casella postale 529~~  
3000 Berna 7 3011 Bern  
[www.msds.ch/it](http://www.msds.ch/it)





Thilo  
Manuale degli esplo svizzeri





# Thilo

## Manuale degli esplo svizzeri

di:

pattuglia:

indirizzo:

Una pubblicazione del Movimento Scout Svizzero



### **Hanno collaborato alla prima edizione:**

---

Redazione: Jürg Boos, Winterthur; Barbara Borer, Cormondrèche; Robert Hauser, Beringen; Christine Stähli, Zürich; Susanne Tobler, St.Gallen; Beat Wittwer, Domat Ems.

Traduzioni: Bea Arn; Pia Caduff; Gabriella Cattaneo; Giancarlo Dionisio; Daniele Vismara.

Creazione: Markus Mendelin, Mendelin+Partner, Opfikon.

Illustrazioni: Claude Hitz, Markus Mendelin, Matthias Schubiger.

Fotografie: Claude Cao, Oberuzwil; Christoph Hoigné, Bern.

### **Seconda edizione**

---

Graziano Regazzoni, Balerna; Stéphane Grounauer, Mendrisio.

### **Hanno collaborato:**

---

Luca Gambazzi, Rancate; Simone Consonni, Maggia; Davide Consolascio, Minusio; Matteo Dell'Andrino, Corticiasca; Marzio Fattorini, Balerna; Piernando Binaghi, Vedano Olona; Davide Ballestra, Viganello.

Impaginazione: Rolf Steiner, Zürich

Si ringrazia la sezione scout San Vittore Balerna e in particolare Eric Delessert.

Fotografie: Eric Delessert, Rancate; Andrea Stefanetti, Morbio Inferiore; Michela Pini, Coldrerio; Simone Favini, Mendrisio; Martina Pezzati, Stabio

Stampa: Brunner AG, Kriens

4ª edizione (ristampa della 3ª edizione)

© 2008 Movimento Scout Svizzero

Riferimento: 2024.02.it

Edizione: 320 (Ristampa 2015)

In vendita presso Scout & Sport, 3076 Worb SBB

[www.hajk.ch](http://www.hajk.ch) • [office@hajk.ch](mailto:office@hajk.ch)



# Sommario

## **1. Il movimento scout**

---

Benvenuto negli esplo .....	8
La carriera scout .....	14
La Legge Scout .....	16
La Promessa Scout .....	19
Le origini del movimento scout .....	22
Il movimento scout in Svizzera .....	26

## **2. Il mondo in cui viviamo**

---

Il mio mondo .....	36
Alcuni pensieri critici sulla nostra vita quotidiana .....	51
Noi e il nostro paese .....	56
Molti uomini – molti paesi – una terra .....	65

## **3. Tecnica scout**

---

Cartine .....	72
Bussola .....	83
Orientarsi nel terreno .....	88
Schizzi e ricognizioni .....	91
Esplorare .....	95
Nodi e corde .....	95
Comunicare .....	100
Stimare e misurare .....	113

## **4. Salute e soccorsi**

---

Salute .....	122
Soccorsi .....	124
Tecniche di pronto soccorso .....	132
Situazioni di pronto soccorso .....	141
Farmacia .....	150

## **5. Natura e ambiente**

---

Nella natura .....	152
Piante .....	153



Animali .....	174
Il tempo .....	191
Cielo e stelle .....	196

## **6. Il campo**

---

La vita da campo .....	208
Materiale e costruzioni .....	213
Fuoco .....	222
La cucina da campo .....	227
Alimentazione, cucina, cibo .....	232
Strada facendo .....	236
Con la bicicletta .....	240
L'acqua .....	243

## **7. Baule delle idee**

---

Giocare .....	246
Canto, musica e danza .....	257
Il teatro .....	269
Lavori manuali .....	273

## **Appendice**

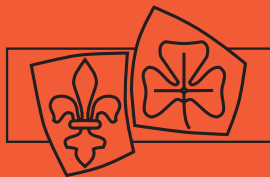
---

Conclusione della Direzione dell'Associazione .....	289
Indece analitico .....	290
Bibliografia .....	296



II

# movimento scout







# Benvenuto negli esplo

## ■ La pattuglia

Gran parte delle tue avventure si svolgono con la tua pattuglia. Con il tuo/ a capo-pattuglia e con i tuoi altri compagni e compagne, avrete qualcosa in comune che vi terrà uniti in ogni genere di attività: lo spirito di pattuglia. In un reparto ci sono più pattuglie, ma ognuna si distingue per il suo nome, le sue tradizioni e soprattutto grazie agli esplo che ne fanno parte. Il CP non è diventato tale da un giorno all'altro, ma è stato egli stesso un «piccolo esplo». E' solo passo dopo passo che è diventato responsabile del vostro gruppetto. Anche tu ti abituerai presto alla tua pattuglia, farai le tue esperienze, imparerai qualcosa di nuovo e assumerai pian piano delle responsabilità.

Nella pattuglia serve l'aiuto di tutti, dal più piccolo al più grande, ragione per cui ognuno ha un compito da assolvere e una responsabilità da assumere:

■ Il *capo-pattuglia* è responsabile della coesione del gruppo. E' la persona che crea il legame con i capi-reparto e con gli altri capi-pattuglia. E' lui che bada a far sì che tutti gli esplo della sua pattuglia siano ben integrati e ciascuno abbia il suo ruolo.

■ Il *sottocapo-pattuglia* aiuta il CP nei suoi compiti e lo sostituisce quando è assente.

■ Il *cassiere* amministra il patrimonio della pattuglia e veglia affinché sia utilizzato a buon fine.

■ Il *cronista* tiene il «libro di bordo» o diario della pattuglia, annota gli avvenimenti importanti, si occupa di eventuali archivi della pattuglia stessa.

■ Il *quartiermastro* (o QM) si occupa del materiale della pattuglia, durante i campi e alle riunioni. Sorveglia che il materiale sia sempre in buono stato e ben ordinato, propone l'acquisto di nuovo materiale.

■ Il *cuoco* sa cucinare pasti semplici e completi per la pattuglia, sa cavarsela anche con mezzi di fortuna e possiede alcune nozioni di alimentazione sana e equilibrata.

■ L'*animatore* ha sempre qualche idea per un gioco semplice, per un canto e per trascinare gli altri. E' un ottimo conoscitore di storielle (troverai delle idee nel capitolo «Baule delle idee»)





Puoi certamente immaginare altri compiti e responsabilità e ciò può variare da una pattuglia all'altra.

A poco a poco, assolverai altri compiti, sempre più importanti per la tua pattuglia e un giorno diventerai forse un CP. Toccherà allora a te trasmettere agli altri tutto ciò che hai imparato e sostenerli nei loro sforzi per condurre a buon fine ciò che intraprenderete insieme.

Durante le riunioni, le pattuglie sono a volte insieme, altre separate, a dipendenza delle attività. Ci sono pure degli incontri durante i quali le pattuglie svolgono ognuna la loro propria attività. Ma la vera vita di pattuglia la si vive durante i piccoli campi, sia nei week-end, sia nelle uscite di due o tre giorni. In queste occasioni, la pattuglia è totalmente indipendente, decide da sola il luogo in cui recarsi, quali saranno le attività, come intende intraprenderle, ecc. Ed è in questi momenti che ognuno deve poter contare su tutti. E' anche in situazioni un po' difficili che si impara a conoscere il vero spirito della pattuglia.



Avrai certamente notato che ogni pattuglia ha un nome, spesso quello di un animale, ma non sempre. Non ci si ricorda più dell'origine del nome, di come e perché sia stato scelto, ma questo animale o questo nome diventano l'emblema ed il totem della pattuglia che li custodirà sul proprio gagliardetto. Quest'ultimo può essere molto importante per la pattuglia, poiché serve anche da testimone degli avvenimenti vissuti.

Ogni pattuglia ha le sue tradizioni. Sono conservate nel «Libro di bordo» oppure trasmesse da CP in CP. Altre testimonianze delle avventure vissute insieme si trovano nell'angolo di pattuglia, apposito spazio della sede riservato alla pattuglia. Là ci sono il gagliardetto, le foto, i premi vinti a dei concorsi e ogni sorta di oggetto che illustri la vita di pattuglia.



### ■ Il reparto

Più pattuglie, in genere da 4 a 5, formano un reparto. Quest'ultimo ha degli animatori, che preparano e conducono assieme le attività da svolgere. Ci sarà pure un cassiere, un responsabile del materiale: ognuno assume una parte di responsabilità. Le attività principali del reparto sono le riunioni, che hanno luogo generalmente al sabato, e i campi. Il programma delle attività del reparto è spesso stabilito da tutti gli esplo, in un primo momento, poi dai capi-reparto in collaborazione con i capi-pattuglia. Il campo estivo è il punto forte di tutta l'attività scout e si prepara con molto anticipo. Troverai altre informazioni sui campi nel capitolo «Campo».

### ■ La sezione

La sezione riunisce tutti gli scout di un quartiere, di una città, di una regione, indipendentemente dall'età.

Anche la sezione ha un nome ben preciso che informa sulla provenienza dello scout che ne fa parte. Più sezioni possono formare una brigata o una zona.





Nella sezione ci dovrebbero essere tutte le fasce d'età del movimento scout (vedi sotto). In un gruppo possono esserci più mute, reparti, posti e clan. La sezione è diretta da un/a capo-sezione, che sono codiuvati da altri animatori/trici. Le decisioni importanti, che riguardano tutta la sezione, vengono prese dal consiglio capi, l'insieme degli animatori di una sezione. Gli animatori sono affiancati da un comitato sezionale.

### ■ Le branche

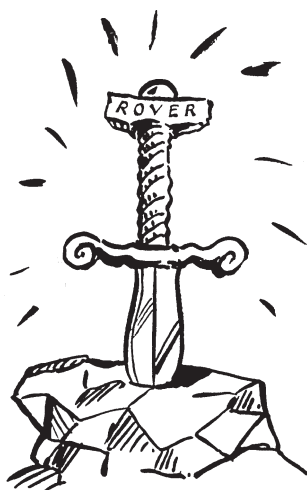
Poco fa abbiamo parlato di mute. Se hai già fatto parte dei lupetti o lupette, sai bene di cosa si tratta. Eccoti comunque alcune spiegazioni:

■ **I lupetti e lupette (8–11 anni):** i loro piccoli gruppi si chiamano sestene ed il loro tema principale è Mowgli, il cucciolo del «Libro della giungla», che ne racconta le sue avventure. Le loro principali attività sono giocare, fare dei piccoli lavori manuali, cantare ed ascoltare storie. Più sestene formano una muta. Partecipano anch'essi ai campi, sia soli sia con altre mute di lupetti o con tutta la sezione. Il motto dei lupetti e delle lupette è «Del nostro meglio».

■ **Gli esploratori e le esploratrici (11–15 anni)** sono divisi in pattuglie. Le loro attività hanno sovente un tema, che termina con una festa, un week-end o un campo. In questo manuale troverai nei diversi capitoli tante informazioni sulla vita degli esplo. Il motto degli esplo è «Sempre pronto/a».

■ **I pionieri (15–18 anni):** 10–15 pionieri formano un posto. Scelgono insieme le imprese o le grandi avventure che desiderano vivere. Si dividono i compiti ed ognuno è responsabile del buon funzionamento del tutto. Il motto dei pionieri è «Insieme con volontà».

■ **I rover (dai 18 anni):** in questa branca i membri sono responsabili per tutto quello che si svolge nel clan. Decidono le attività, le preparano, le svolgono e le valutano da soli. Una parte importante della vita dei rover è il servizio per il prossimo. Di solito i capi delle altre branche fanno parte di un clan. Il motto dei rover è «Servire».





Una volta all'anno i rover di tutta la Svizzera si ritrovano per una gara, la Spada Rover, il cui premio è una grande spada. Un'altra occasione d'incontro è il Festival Folk Scout, dove si ritrovano tanti scout musicisti.

■ Gli *Esploratori ad ogni costo* (EOC): lo scautismo è aperto a tutti, anche ai bambini disabili. Per questa ragione ci sono delle unità speciali che accolgono questi bambini e che permettono loro di vivere l'avventura scout malgrado le loro difficoltà.

### ■ **L'associazione cantonale e il Movimento Scout Svizzero**

Le sezioni di un cantone formano un'associazione cantonale. L'associazione cantonale viene diretta dalla direzione cantonale, che è composta dall'istruttore e istruttrice e da altri membri, che sono specialisti per una branca e per la formazione degli animatori. Il comitato cantonale aiuta la direzione soprattutto nell'ambito amministrativo. E' diretto da un presidente e/o da una presidente. I compiti principali dell'associazione cantonale sono la coordinazione di tutte le attività scout del cantone, la formazione degli animatori e il lavoro di relazioni pubbliche.

Tutte le 23 associazioni cantonali formano assieme il Movimento Scout Svizzero (MSS) con un totale di ca. 47'000 membri (nel 2003). Il MSS è diretto dalla Direzione dell'Associazione, composta da 10 membri, tra cui un presidente e una presidente, che rappresentano tutti gli scout della Svizzera. La Direzione dell'Associazione si occupa di coordinare le attività scout in Svizzera, di organizzare manifestazioni nazionali, di relazioni pubbliche, di questioni politiche e finanziarie, dei contatti internazionali e altro ancora. Il MSS si preoccupa delle sezioni in tutta la Svizzera, coordina il lavoro tra le associazioni cantonali e cerca di promuovere le richieste di tutti gli scout della Svizzera e di difendere i loro interessi davanti all'opinione pubblica. Il MSS ha sede a Berna. Il segretariato generale e il negozio del Materiale Scout si trovano nello stesso edificio in Speichergasse 31.



## La carriera scout

Ti sarai già accorto che gli esplo che sono in pattuglia da più tempo di te hanno più esperienza e gli altri esplo li rispettano. Aiutano i più giovani e sono sempre più responsabili di quello che avviene nella pattuglia. Nella vita scout ci sono varie tappe.

### ■ Tappe

Ci sono tre tappe per i membri più giovani della pattuglia e una supplementare per i CP e SCP. Queste tappe vogliono mostrare che sai sempre di più, che puoi aiutare di più e che puoi sempre più contribuire, affinché l'attività diventi divertente, interessante, emozionante e istruttiva. Come si svolgono le tappe nel tuo reparto, te lo può spiegare il tuo CP o il tuo capo-reparto.

#### **1. Tappa – Integrarsi**

Dopo aver fatto parte della pattuglia per un paio di mesi ed esserti ambientato bene, non dovrebbe risultarti difficile superare la prima tappa. I requisiti possono variare da sezione a sezione. Informati di com'è nella tua sezione!

Superando la prima tappa, sei anche in grado di fare il primo impegno. Confermi così di voler appartenere alla tua pattuglia.



#### **2. Tappa – Partecipare**

Dopo un buon anno negli esplo e dopo aver partecipato ad un campeggio di almeno una settimana, sei pronto per la seconda tappa. Ora sei in grado di aiutare in qualsiasi lavoro nella tua pattuglia. Ora dovresti pure specializzarti in qualcosa.



#### **3. Tappa – Assumere delle responsabilità**

Dopo aver fatto parte degli esplo per circa due anni, nel caso che tu adempia anche ad altre condizioni, puoi fare la terza tappa. La tua collaborazione nella pattuglia è ormai quasi indispensabile, sei una colonna portante e ti dovresti ormai specializzare in un secondo campo.



Tre distintivi simboleggiano il raggiungimento di ognuna di queste tappe. Questi tre distintivi si assomigliano molto, uno si sviluppa da quello precedente. Tutti e tre mostrano una rosa dei venti: la prima tappa mostrerà solo un primo terzo, la seconda tappa due terzi e la terza tappa mostrerà la rosa dei venti completa. Ci indica i punti cardinali ed è un simbolo per ricordarci che siamo sempre in cammino nella nostra vita e che dobbiamo trovare la nostra strada. Questo simbolo veniva usato spesso anche da B.-P.



### ■ Specialità

Sicuramente hai degli interessi o capacità particolari che a scuola, non puoi mostrare. Negli esplo è possibile incoraggiare queste capacità e diventare uno specialista. Molte specialità possono servire anche alla tua pattuglia o al tuo reparto. Il tuo capo-reparto ti potrà informare in dettaglio.

Le specialità sono divise in 5 campi: per ogni gruppo c'è un distintivo. I cinque campi e le rispettive specialità sono:

■ Relazione con te stesso:

Cucina, Arte, Musica, Teatro e Disegno

■ Relazione con il tuo corpo:

Gioco, Sport, Vivere nella natura, Ciclismo, Acqua, Inverno

■ Relazione con gli altri:

Informatica, Fotografia, Giornalismo, Soccorso, Trasmissioni

■ Relazione con le cose:

Orientamento, Meteorologia, Natura, Pionierismo, Ambiente

■ Relazione con Dio, spirituale

Animazione spirituale, Astronomia, Culture e scambi internazionali, Cerimonie / Tradizioni

### ■ Promessa

Il primo impegno può essere fatto già dopo alcune settimane o mesi dopo essere entrato negli esplo, invece la promessa va fatta a circa 14-15 anni.





# La Legge Scout

## ■ Ciò che ci unisce

La legge e la promessa sono state offerte allo scoutismo dal suo fondatore, Lord Robert Baden-Powell (B.-P.), di cui ripareremo più avanti. La legge non è un regolamento che prevede punizioni per chi non la osserva, bensì una linea di condotta per la vita scout e la vita di tutti i giorni. È la base comune a tutti gli scout e permette di raggiungere insieme gli obiettivi fissati.

## ■ Noi scout vogliamo

Noi siamo scout, insieme ai nostri fratelli e le nostre sorelle di tutto il mondo, vogliamo seguire questa legge.

Non sei quindi solo, altri scout pensano a te e ti sostengono nei tuoi sforzi.

## ■ Essere aperti e sinceri

Ognuno può avere fiducia in te. Gli altri sanno chi sei. Vivi come pensi di essere. Vivi ciò che tu credi. In un conflitto resta dalla parte della verità ed ascolta ciò che l'altro ha da dirti. Non fare la commedia, né con te stesso, né con gli altri.

## ■ Ascoltare e rispettare gli altri

Uno scout è aperto verso gli altri. Prova a vivere questa convinzione, rispetta negli altri. E' nel dialogo che troverai un arricchimento per la vita, non nel silenzio o nella sopraffazione. Rispetta te stesso, ma ricordati che anche gli altri hanno diritto al tuo rispetto.

## ■ Offrire il nostro aiuto

Uno scout, non solo è aperto alle idee degli altri, ma anche alla situazione degli altri. Fai dunque uno sforzo affinché chi ha bisogno di te possa beneficiare delle tue capacità. Ma fa anche uno sforzo affinché le possibilità di aiuto si moltiplichino, mettendo a disposizione degli altri le tue conoscenze. Puoi anche chiedere e accettare l'aiuto di altri.



## La Legge Scout

Noi scout vogliamo:

- Essere aperti e sinceri
- Ascoltare e rispettare gli altri
- Offrire il nostro aiuto
- Trasmettere gioia attorno a noi
- Condividere
- Affrontare con fiducia le difficoltà
- Saper fare delle scelte e prendere degli impegni
- Amare la vita e proteggere la natura

Questa è la nostra legge, che ci lega agli scout di tutto il mondo.

Completiamo per noi personalmente e per il nostro gruppo:

### ■ Trasmettere gioia intorno a noi

Cerca di vedere i lati positivi nonostante le difficoltà, che puoi incontrare sempre. Vedrai che trovare un motivo per rallegrarsi e dividerlo con gli altri è il regalo più bello.





### ■ **Condividere**

Essere aperto significa anche condividere. Puoi condividere con gli altri il tuo cibo, i tuoi soldi o i tuoi giochi. Ma ciò che più importa è condividere il tuo buon umore e la tua gioia di vivere. Ma condividi con gli altri anche le tue paure e preoccupazioni e la tua tristezza, così non saranno troppo pesanti.

### ■ **Affrontare con fiducia le difficoltà**

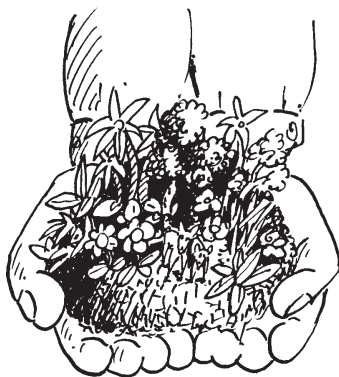
Non sempre tutto va come vorresti. Incontri spesso ostacoli davanti a te, ma non ti devi scoraggiare. Cerca pazientemente le soluzioni che ti permetteranno di andare avanti.

Malgrado le difficoltà che incontri, e anche se tutto ti sembra buio e senza speranza, prova a vedere ovunque qualche cosa di semplice e di bello.

### ■ **Sapere fare delle scelte e prendere degli impegni**

Nel nostro mondo ci sono innumerevoli possibilità. Non puoi utilizzarle tutte. Non è facile fare delle scelte, ma sei chiamato a farne in ogni momento: che si tratti di piccole cose oppure di un nuovo orientamento per la tua vita, devi impegnarti e assumere fino in fondo la responsabilità delle tue decisioni. Prova sempre a fare ciò che sei capace di fare; essere responsabile significa anche dire «non lo faccio, perché non ne sono capace».

### ■ **Amare la vita e proteggere la natura**



Sono le piante, gli animali, l'acqua e l'aria che permettono all'uomo di vivere sulla terra. Possono essere il tuo cibo, ma sono soprattutto il tuo ambiente. Se vuoi vivere in modo equilibrato devi prendertene cura ed evitare di distruggerlo o di danneggiarlo.

Ogni uomo ha diritto alla vita. Che viva vicino a te, oppure lontano, ognuno ha diritto alle stesse possibilità di vita. Fai dunque tutto ciò che è in tuo potere affinché ognuno si trovi veramente nella condizione di poter vivere.



## La Promessa Scout

Con la Promessa lo scout si impegna a fare tutto il possibile per mettere in pratica la Legge.

### ■ Il primo impegno

Sei stato accolto in una pattuglia. Hai potuto osservare per qualche settimana le regole di vita del reparto. Stai imparando che cosa significa «essere scout». Il primo impegno ti permetterà di sentirti ancora più vicino ai tuoi nuovi amici ed a quella grande avventura che è lo scautismo. Non appena ti senti pronto/a, chiedi ad un animatore di preparare con te il primo impegno.

*Il primo impegno  
Voglio impegnarmi nella mia  
pattuglia/nel mio reparto e  
fare del mio meglio per vivere  
secondo la legge scout.  
Chiedo a Dio e a voi tutti di  
aiutarmi  
oppure  
Chiedo a voi tutti di aiutarmi.*

### ■ La promessa

Ti senti pronto a giocare al gioco scout. Conosci tutti e tutti ti conoscono. Con la tua promessa mostri agli altri che accetti le regole del gioco, che farai tutto il possibile per partecipare pienamente alla vita del reparto. Gli altri scout saranno testimoni della tua promessa, ti mostreranno così la loro amicizia ed il loro sostegno. La tua promessa è anche una specie di sfida personale ed è quindi previsto che tu possa aggiungervi qualche cosa che ti sta tanto a cuore. Anche in questo caso, il fatto di promettere davanti agli altri ti darà il coraggio e la forza per raggiungere il tuo obiettivo.

### ■ Il nostro saluto

Avrai certamente notato che tutti gli scout si danno del «tu», ma ciò non significa che noi non ci rispettiamo a vicenda: ciò dimostra che noi tutti facciamo parte di una grande famiglia.





In più abbiamo un saluto che permette di riconoscerci fra di noi.

Il saluto va fatto con la mano destra: le tre dita mediane sono tese e ci ricordano i tre punti della promessa. Il pollice copre il mignolo: il più forte protegge il più debole.

Se saluti un altro scout, fai il saluto con la destra e gli stringi la mano sinistra, che è la più vicina al cuore.

### ■ Sei pronto per la Buona Azione

Guarda attorno a te: non noti piccole cose che potresti fare per aiutare qualcuno o per fargli piacere? Vedrai che il compiere quotidianamente una buona azione potrà darti molta gioia.

L'idea della B.A. viene da Baden-Powell, il fondatore dello scautismo, che l'ha ripresa dagli antichi racconti cavallereschi. E' quindi un'idea antica, ma non credi che sia ancora d'attualità? Vedrai che non

è tanto difficile. B.-P. ci ha pure dato un motto: «Sempre pronto/a». Conserva i tuoi occhi ed il tuo cuore aperti agli altri, sii pronto/a ad aiutarli disposto a condividere con loro le tue gioie, i tuoi piaceri ed i tuoi giochi.

Ogni esplo fa un nodo in fondo al foulard, ciò serve a ricordargli di fare una B.A. ogni giorno.

### *La promessa*

**Confidando nell'aiuto di Dio e nel vostro aiuto, con gioia prometto di fare tutto il possibile**

*oppure*

**Confidando nel vostro aiuto, con gioia prometto di fare tutto il possibile**

■ per approfondire i valori della nostra legge

■ per cercare di dare un senso alla mia vita

■ per impegnarmi a favore di ogni comunità in cui vivo

■ per ...

---

---



## ■ I distintivi

Se gli scout si riconoscono in tutto il mondo è perché portano dei distintivi che si assomigliano. La base di questi distintivi è infatti ovunque la stessa. Si tratta del giglio per i ragazzi e del trifoglio per le ragazze.



Questi due distintivi hanno sempre rappresentato lo scautismo, da quando esiste, e sono costruiti allo stesso modo.



Le tre foglie rappresentano tre punti della promessa: diventare responsabile all'interno della comunità in cui vivi, vivere secondo la legge scout e cercare il senso della tua vita.



La vena centrale rappresenta l'ago della bussola, che indica il nord e che permette sempre di ritrovare il cammino.

Giglio e trifoglio del MSS.  
Giglio e trifoglio internazionali.

## ■ Il totem

Un'abitudine scout, da noi un po' dimenticata, è quella di assegnare ai nuovi entrati un nome scout, facendo un battesimo. In questo modo si vuol loro mostrare che sono stati accettati nel gruppo. Questo battesimo è un avvenimento molto particolare nella vita scout e tutti si ricordano ancora a lungo di questo fatto. Riceverai un nome, che viene scelto in modo particolare per te dagli altri (animatori, CP, esplo). Il totem dovrebbe mostrare una tua caratteristica (positiva), che ti distingue dagli altri.

## ■ La divisa

La divisa consente agli scout di riconoscersi, anche se a volte è diversa da un paese all'altro. L'idea della divisa viene da Baden Powell: in occasione del primo campo organizzato nel 1907 sull'isola di Brownsea, i ragazzi erano giunti con i loro abiti quotidiani ed in quell'epoca il divario fra ricchi e poveri era molto evidente. Per questa ragione B.-P. ebbe l'idea di creare una divisa che doveva cancellare una differenza così palese.



# Le origini del movimento scout

## ■ La vita di Baden-Powell

Robert Stephenson Smyth Baden-Powell nacque il 22 febbraio 1857 a Londra. Fin dalla più tenera età visse numerose avventure con i suoi fratelli, soprattutto in mare. Non fu mai un buon allievo poiché preferiva osservare gli animali nel loro ambiente naturale, recitare commedie e imitare i suoi professori, piuttosto che le lezioni di matematica, di lingua o di altre materie scolastiche. Dopo aver fallito gli esami d'ammissione all'università, si presentò ad una scuola militare. All'età di 19 anni fu inviato in India. Fu durante le sue svariate attività del tempo libero che si interessò particolarmente al lavoro degli esploratori, e si rese conto della loro importanza nelle operazioni militari. Baden-Powell fu molto apprezzato dai suoi superiori ed all'età di 26 anni fu promosso al grado di capitano.

Il suo reggimento fu in seguito trasferito nell'Africa del Sud dove ebbe l'occasione di entrare in contatto con degli esploratori indigeni per i quali provò molta ammirazione. Si perfezionò quindi nell'arte dell'avvicinamento e dell'esplorazione. Fu in Africa che ebbe per la prima volta la possibilità di formare egli stesso delle pattuglie di esploratori secondo la sua idea, ma sempre in ambito militare.

L'avvenimento che rese Baden-Powell celebre in tutto l'impero britannico fu il salvataggio della cittadina Mafeking. Con molta astuzia e coraggio, riuscì a salvare la città assediata dalle truppe nemiche quattro volte più numerose. Durante le battaglie a Mafeking si accorse che, contrariamente all'opinione corrente, anche dei giovani erano in grado di eseguire un compito in modo indipendente, se gli veniva concessa fiducia. Li utilizzò durante l'assedio come corrieri e per altri compiti. Al suo rientro venne accolto trionfalmente in Inghilterra, ma, malgrado questo successo e le sue promozioni, B.-P. si rese conto che era giunto il momento di lasciare l'esercito.

Constatò pure che un libricino che aveva scritto per gli esploratori militari aveva un immenso successo presso i ragazzi. Riceveva ogni giorno un numero crescente di lettere di giovani che gli chiedevano consigli.



B.-P. e sua moglie Lady Olave Baden-Powell durante una visita in Svizzera.

### ■ Gli inizi dello scoutismo

«Alla fine della mia carriera militare – disse B.-P. – mi misi al lavoro per trasformare l'arte di insegnare agli uomini a fare la guerra, in arte di insegnare ai giovani a fare la pace. Lo scoutismo non ha niente in comune con i principi militari.»

Fu allora che organizzò il primo campo per ragazzi sull'isola di Brownsea nel 1907. Potè verificare le sue idee sull'educazione attraverso il gioco, l'indipendenza e la fiducia. Dopo l'enorme successo del campo, B.-P. comprese che la richiesta da parte dei ragazzi era talmente grande che la crescita del movimento non avrebbe più potuto arrestarsi.

Su consiglio di alcuni amici si mise a scrivere un libro per i giovani, «Scoutismo per ragazzi», che ottenne un successo straordinario. Gruppi di scout si crearono ovunque in Inghilterra. Anche le ragazze si interessarono allo scoutismo, e dal 1909 furono accolte nel movimento con il nome di guide.

Nel 1912, B.-P. si sposò con Olivia Saint Clair Soames, che divenne presto capo-guida mondiale.

Il movimento assunse molta importanza e presto ci furono scout in numerosi paesi. Il «Jamboree» del 1920 riunì per la prima volta scout di





34 paesi. E non era che l'inizio ... Nel 2003 c'erano ca. 25 milioni di scout in più di 150 paesi.

### ■ L'ultimo messaggio

B.-P. e sua moglie passavano gran parte del loro tempo in giro per il mondo a sostenere lo sviluppo dello scautismo. Quando potevano partecipavano personalmente alle cerimonie di fondazione del movimento in un nuovo paese. Alla fine della sua vita intensissima, B.-P. si ritirò in Kenia e da là fece giungere agli scout di tutto il mondo il suo ultimo messaggio.



B.-P. era anche un bravo disegnatore. Ecco un'illustrazione del suo libro «La strada verso il suo successo».

24



*«Cari Scout,  
se avete visto la commedia Peter Pan vi ricorderete che il capo dei pirati ripeteva ad ogni occasione il suo ultimo discorso, per paura di non avere tempo di farlo quando fosse giunto per lui il momento di morire davvero. Succede press'a poco lo stesso anche a me, e per quanto non sia ancora in punto di morte quel momento verrà, un giorno o l'altro; così desidero mandarvi un ultimo saluto, prima che ci separiamo per sempre. Ricordate che sono le ultime parole che udirete da me: meditatele. Io ho trascorso una vita felicissima e desidero che ognuno di voi abbia una vita altrettanto felice.  
Credo che il Signore ci abbia messo in questo mondo meraviglioso per essere felici e goderci la vita. La felicità non dipende dalle ricchezze né dal successo nella carriera, né dal cedere alle nostre voglie.  
Un passo verso la felicità lo farete conquistandovi salute e robustezza finché siete ragazzi, per poter essere utili e godere la vita pienamente una volta fatti uomini.  
Lo studio della natura vi mostrerà di quante cose belle e meravigliose Dio ha riempito il mondo per la vostra felicità. Contentatevi di quello che avete e cercate di trarne tutto il profitto che potete. Guardate al lato bello delle cose e non al lato brutto.  
Ma il vero modo di essere felici è quello di procurare la felicità agli altri. Cercate di lasciare questo mondo un po' migliore di quanto non l'avete trovato e, quando suonerà la vostra ora di morire, potrete morire felici nella coscienza di non aver sprecato il vostro tempo, ma di avere «fatto del vostro meglio». «Siate preparati» così, a vivere felici e a morire felici: mantenete la vostra promessa di Esploratori, anche quando non sarete più ragazzi, e Dio vi aiuti in questo.»*

*Il vostro amico  
Baden-Powell*

B.-P. morì l'8 gennaio 1941 in Kenia, dove è pure sepolto. Sua moglie continuò il ruolo di collegamento fra le esploratrici di tutto il mondo. Morì il 25 giugno 1978 in Inghilterra.



# Il movimento scout in Svizzera

## ■ Storia

Il Movimento Scout Svizzero nacque nel 1987 dalla fusione tra la *Federazione delle Esploratrici Svizzere* e la *Federazione degli Esploratori Svizzeri*. Quest'ultima esisteva già dal 1913, quella femminile dal 1919 ed è per mettere in comune forze e idee e per rispondere meglio alle esigenze delle sezioni che hanno deciso di unirsi.

Ogni lupetta, lupetto, esploratore, esploratrice, pioniere o rover fa parte del MSS, che conta circa 47 000 membri (nel 2003) ed è la più grande associazione giovanile della Svizzera.

Le sezioni cattoliche formano all'interno del MSS «l'Associazione degli Scout cattolici». Come segno particolare portano la Croce di Gerusalemme.

Gli ex-scout sono raggruppati nell'associazione «*Anziani scout svizzeri*»

I campi federali riuniscono scout provenienti da tutta la Svizzera e permettono di vivere un'avventura straordinaria.

L'ultimo campo federale è stato organizzato nel 1994, il penultimo nel 1980, che era il primo aperto sia ai ragazzi che alle ragazze. Entrambi hanno riunito 20 000 scout, nel 1980 nella regione Berna–Vaud–Friburgo e nel 1994 nella regione del Napf.

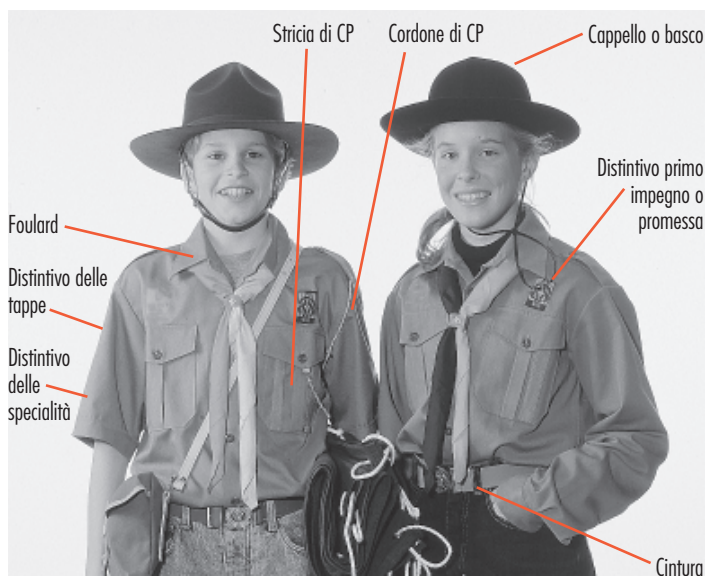
Già prima però vennero organizzati campi nazionali della federazione maschile a Berna (1925), a Ginevra (1932), a Zurigo (1938), a Trevano (1948), a Saignelégier (1956) e nel Domleschg (1966); della federazione femminile nella regione del Gottardo (1949), nel Goms (1957) e nella Valle di Blenio (1969). Questi campi sono un ricordo indimenticabile per tutti coloro che vi hanno partecipato. Il prossimo campo nazionale è previsto nel 2008.

Il MSS dispone di un eccezionale terreno da campo e delle case in Val Calanca, nel Grigioni italiano. Un campo in Val Calanca è l'occasione per vivere momenti insoliti in una piccola valle discosta e per imparare a conoscere la vita dei contadini di montagna che vi abitano e, non da ultimo, per incontrare altri scout.



Campo federale 1994 nella regione del Napf.





### ■ La nostra divisa

La nostra divisa si compone di camicia, foulard, cintura e cappello. Il colore della camicia è differente per ogni branca: lupetti: celeste, esplo: khaki, pionieri: rosso, rover ed animatori: verde scuro. Su di essa trovano posto i distintivi che segnano le tappe percorse nella vita scout: ad esempio quello della promessa, delle tappe e delle specialità.

Il colore del foulard è solitamente uguale per tutta la sezione, a volte però, ogni reparto ha il suo.

### ■ L'ambito internazionale

A livello mondiale esiste un'associazione che riunisce tutte le esploratrici del globo ed un'altra per gli esploratori. Si tratta dell'Associazione mondiale delle guide e delle esploratrici (AMGE) e dell'Organizzazione mondiale del Movimento scout (OMMS). La prima ha sede a Londra, la seconda a Ginevra. Il Movimento Scout Svizzero, in quanto associazione mista, fa parte dei due organismi mondiali.



I membri dell'AMGE e dell'OMMS si riuniscono ogni tre anni per Conferenze Mondiali rispettive. Viene discusso prima di tutto l'avvenire dello scautismo. In occasione di queste conferenze mondiali sono fissati luoghi e date dei grandi campi internazionali, i Jamboree e i Moot.

### ■ Jamboree

E' il nome che B.-P. stesso diede al primo grande raduno internazionale di scout a Londra nel 1920 e che riunì 5 000 giovani di 34 paesi. In seguito ebbero luogo ogni 4 anni, con un'interruzione durante la II Guerra mondiale. Oggi i Jamboree sono destinati a scout tra i 14 e 18 anni.

### ■ Moot

La parola viene dall'inglese e significa «assemblea popolare». Il Moot riunisce scout fra i 18 e i 25 anni provenienti da tutto il mondo. Il 9. Moot Mondiale si è svolto nel 1992 in Svizzera, più precisamente a Kandersteg.

### ■ Il Jamboree sulle onde (JOTA) e il Jamboree in Internet (JOTI)

Hanno luogo ogni anno in ottobre e fanno entrare in contatto scout radioamatori e navigatori di diversi paesi per mezzo della radio e del computer.

### ■ Il «Thinking Day», il giorno di San Giorgio

Per le esploratrici, la data di nascita della signora Baden-Powell e di B.-P. stesso, cioè il 22 febbraio, è occasione di riflettere in modo più profondo sul senso dello scautismo e per intraprendere un'azione di solidarietà con esploratrici di tutto il mondo.

Gli esploratori festeggiano il giorno di San Giorgio, il 23 aprile, che è diventato il patrono degli esploratori di tutto il mondo dopo esserlo stato per i Cavalieri medievali per il suo coraggio durante la lotta contro il drago.



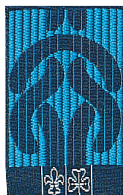
## Distintivi del Movimento Scout Svizzero



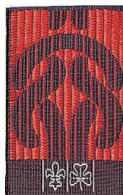
Primo impegno



Promessa



Promessa  
lupetti/lupette



Promessa pionieri



Promessa  
rover/animatori



Prima tappa



Seconda tappa



Terza tappa



Croce di Gerusalemme



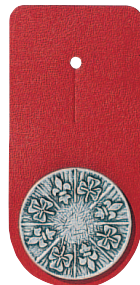
Striscia di CP



Cordone di CP



Cordoni animatori\*



Distintivo animatori

\* Cordoni animatori: *giallo*: aggiunti; *arancione*: capo-reparto/capo-muta; *rosso*: capo-branca/collaboratore sezione/ vice capo-sezione; *viola*: capo-sezione; *blu*: collaboratore nella brigata, nella zona, nell'associazione cantonale, a livello federale



Distintivo svizzero



Scout ad Ogni Costo



Veglia rover

Il movimento scout in Svizzera



Specialità:

*Relazione con te stesso*



Cucina



Arte



Musica



Teatro



Disegno

*Relazione con le cose*



Orientamento



Meteorologia



Natura



Pionierismo



Ambiente

*Relazione con il tuo corpo*



Gioco



Sport



Vivere nella natura



Ciclismo



Acqua



Inverno

*Relazione con Dio, spirituale*



Animazione spirituale



Astronomia



Cultura e scambi internazionali



Cerimonie / Tradizioni

*Relazione con gli altri*



Informatica



Fotografia



Giornalismo



Soccorso



Trasmissioni

Organizzazioni mondiali:



Associazione mondiale delle esploratrici (AMGE)



Organizzazione mondiale del movimento scout (OMMS)





Centro scout internazionale a Kandersteg.

### ■ I contatti internazionali

Oltre alla partecipazione ai campi di Adelboden e Kandersteg (pagina seguente), gli scout svizzeri possono organizzare essi stessi dei campi all'estero, in seno a campi internazionali oppure autonomamente.

Questi appuntamenti sono indimenticabili per la vita di ogni scout, ma richiedono una grande preparazione.

C'è pure la possibilità di entrare in corrispondenza con scout all'estero. Il segretariato del Movimento scout svizzero a Berna dispone sempre di indirizzi di corrispondenti in molti paesi del mondo. Un altro modo per imparare a conoscere la vita di altri scout è quello di partecipare ad un progetto internazionale di solidarietà. Questi vengono lanciati dal MSS per sostenere iniziative in paesi meno favoriti del nostro, generalmente nel Terzo Mondo.



Il «nostro chalet» ad Adelboden.

### ■ I centri internazionali

Uno dei centri internazionali dell'AMGE così come il centro mondiale dell'OMMS, si trovano in Svizzera, ad Adelboden e a Kandersteg (si chiamano «Our Chalet» = «il nostro chalet» e Centro scout internazionale). Ogni estate scout di tutto il mondo vengono ad accamparsi in Svizzera, a scoprire il nostro paese e a stabilire dei contatti con altri scout. Anche gli Svizzeri evidentemente possono partecipare a questi campi.





# Il mondo in cui viviamo



# Il mio mondo

## Chi sono io?

---

Chi sono io? Che domanda stupida! Ma quanto è difficile rispondere! Il colore degli occhi, il compleanno e il numero di scarpe sono chiari, li puoi scrivere nella tabella:

cognome: \_\_\_\_\_

nome: \_\_\_\_\_

totem: \_\_\_\_\_

compleanno: \_\_\_\_\_

colore degli occhi: \_\_\_\_\_

colore dei capelli: \_\_\_\_\_

peso: \_\_\_\_\_

altezza: \_\_\_\_\_

numero di scarpe: \_\_\_\_\_

Ma questo è veramente tutto? Ti si può descrivere con un paio di parole e di numeri? Non ci vuole forse qualcosa di più? Magari anche delle cose che sai solo tu o che non si possono esprimere a parole?

Qualche volta ti passano per la mente pensieri e domande: vado agli espi, mi piace? Perché a volte vorrei avere un'altra età, avere ancora una volta 8 anni o già 14, 16 o magari 20? Ho i miei segreti personali? Gli altri mi giudicano per come sono veramente? Perché mi piace così tanto la mia musica preferita? E poi qualche volta si fa viva la coscienza sporca.

Tanti pensieri occupano la tua mente. Naturalmente non mentre ti stai sfogando in piscina, perché lì non hai tempo per riflettere, bensì alla sera, a letto prima di addormentarti, dopo aver letto alcune pagine di un libro.



**Prova ad annotarti per alcuni giorni quando e perché hai provato questi sentimenti: voglia di fare, gioia, simpatia, allegria, tristezza, rabbia, indignazione, solitudine, ...**

Come vedi ci sono altre cose che ti caratterizzano, non solo il numero di scarpe e il colore degli occhi. Anche i tuoi sentimenti e umori sono una parte di te stesso. Tutti gli uomini li hanno, anche se alcuni (specialmente gli adulti) non li mostrano. Umori e sentimenti non sono facilmente definibili con dei numeri, come invece lo è la tua altezza, inoltre cambiano continuamente. Per esempio non è la stessa cosa se godi la pioggia assieme ai tuoi amici esplo, perché vi divertite a spruzzarvi e a giocare nelle pozzanghere, o se la pioggia ti sorprende tornando da scuola.

Se tieni un diario sui tuoi sentimenti per alcuni giorni, ti renderai conto di cosa influisce sul tuo umore. Sicuramente saranno citate le persone con le quali hai a che fare!

Forse sai cosa significa essere lupetto, ma adesso sei negli esplo e ti devi ambientare in un nuovo gruppo. Ti conoscerai meglio parlando delle tue avventure con i nuovi compagni e con la tua presenza aiuterai anche loro a capirsi meglio.



## Io – tu – noi – gli altri

Hai già notato che vivi la maggior parte delle tue esperienze assieme ad altre persone:

- ◆ a casa tua con i tuoi genitori e fratelli;
- ◆ a scuola con i tuoi insegnanti, con i compagni di classe, con gli allievi di altre classi, con il custode;
- ◆ sul tragitto casa-scuola e nel tempo libero con l'autista del bus, con un impiegato allo sportello, con le commesse, con tutti i passanti frettolosi in città;
- ◆ e adesso anche con gli animatori e le animatrici agli esplo, con il tuo migliore amico, con la tua migliore amica, ...

No, un elenco simile non sarà mai completo.

Le persone che conosci meglio sono sicuramente i tuoi genitori e i tuoi fratelli, che abitano nella tua stessa casa e mangiano attorno allo stesso tavolo, guardano lo stesso televisore e usano lo stesso bagno. Con loro si può discutere, litigare, ci si consola a vicenda oppure ci si dà dei consigli. Non sempre si vive in perfetta armonia, anche nelle migliori famiglie ci sono dei conflitti. Avere delle opinioni differenti è una cosa giusta; l'importante però è che ci si ascolti, si cerchi di capire e che si discuta apertamente. Questo vale naturalmente per tutte le persone coinvolte! Soprattutto gli adulti non è sempre facile capirli e a volte non dicono tutto quello che sanno. Spesso però lo fanno con delle buone intenzioni, ad esempio per non spaventarti inutilmente.

Ogni famiglia è diversa. Magari qualche volta puoi passare la notte da un tuo amico o una tua amica e perciò avrai l'occasione di vedere come «funziona» la vita in quella famiglia. O magari fate uno scambio di famiglia per un paio di giorni, ognuno vive nella famiglia di un altro!

Quasi ogni giorno vai a scuola e trascorri del tempo con insegnanti e compagni. Quante persone diverse si ritrovano e imparano assieme! Anche se nessuno ti ha mai domandato se tu volessi andare a scuola, devi andare d'accordo con loro.

Tra i tuoi compagni di scuola ce ne sono alcuni con cui trascorri il tuo tempo libero giocando, facendo lavori manuali, scambiando segreti ... buoni amici e amiche.



**Vorrei un amico**

Vorrei un amico, che sia fedele.  
Che non si pavoneggi  
e che non faccia grandi discorsi.  
Nemmeno uno,  
che pensa dapprima a se stesso.  
Vorrei un amico,  
che mi voglia veramente bene  
e al quale possa  
confidare i miei segreti.  
Il mio amico può essere anche una ragazza,  
ma non una lunatica!  
Devo poter contare su di lei.  
Non mi deve mai tradire.

*Carol, 10 anni, Inghilterra*

*dal libro Lehrerhandbuch  
Lebenskunde, Ct. Zurigo*

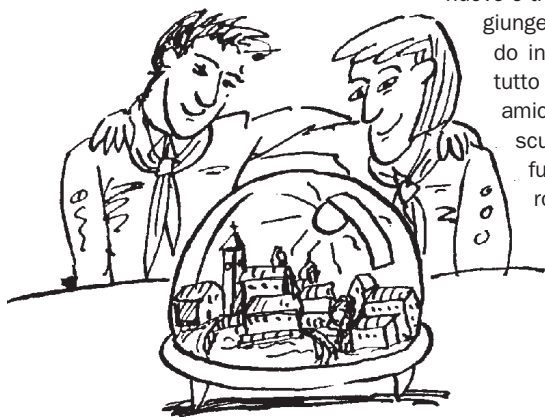




Prova a metterti al posto dei tuoi insegnanti. Alcuni svolgono il loro lavoro con passione, altri non sempre vengono volentieri a scuola e questo si vede. Ma la vita in classe è in ogni caso più piacevole se tutti contribuiscono in un qualche modo, svolgendo bene i loro lavori ed esprimendo la propria opinione apertamente. Se in classe c'è un bell'ambiente, è più facile imparare e magari diventa pure divertente!

Probabilmente finora hai passato le tue vacanze con la tua famiglia a casa o andando in montagna, al mare o in un qualche posto dove avete passato dei giorni meravigliosi. Magari sei già andato da parenti che abitano in un'altra regione e hai scoperto cose nuove assieme ai tuoi cugini e cugine. Magari d'inverno hai partecipato ad un corso di sci della scuola e hai conosciuto meglio i tuoi insegnanti e compagni di classe scoprendo che sono differenti da come li vedevi in classe. Adesso che sei negli eslo i tuoi genitori ti lasceranno andare al campeggio, dove vivrai delle avventure emozionanti assieme agli altri eslo, conoscerai regioni

nuove e ti accorgerai che si raggiunge molto di più lavorando in gruppo che facendo tutto da solo. Quante belle amicizie sono già nate discutendo attorno ad un fuoco o facendo un lavoro pesante assieme.





## Dalla testa ai piedi

Noi esplo vogliamo «capire e rispettare». «Capire» la natura, i tuoi genitori e gli amici o come funziona la tua bicicletta – ma tu vuoi anche capire quello che ogni giorno succede in te stesso!

Sei un insieme di acqua, grassi e proteine, una «macchina con un'anima»; il tuo corpo è veramente simile ad una macchina. Tuttavia il funzionamento armonico di ossa, muscoli, tendini, circolazione, nervi, cervello e di tutti gli altri organi è molto più complicato, raffinato e completo di quello di una qualsiasi macchina. Ed è per questo che il tuo corpo ha bisogno di cure, di attenzioni e di movimento per rimanere in forma, come pure un'adeguata alimentazione per poter adempiere a tutti i suoi compiti. Alcuni consigli a questo proposito li troverai nel capitolo sulla salute.





### ■ I tuoi sensi

Il sole ti riscalda la schiena, il profumo di una grigliata ti fa venire l'acquolina in bocca, nella nebbia fitta hai i brividi e non ti senti a tuo agio: i tuoi organi dei sensi ti permettono di percepire migliaia di tali sensazioni. Senza di loro non potresti distinguere il caldo dal freddo, sentire fame o sete e nemmeno renderti conto di cosa c'è sopra e sotto di te. I cinque sensi più importanti ti sono certamente noti:

**L'udito:** è un organo molto raffinato. Lo puoi danneggiare ascoltando musica ad alto volume, oppure esercitarlo suonando tu stesso uno strumento.

Sai sempre quello che sta sopra e sotto di te grazie al senso dell'equilibrio; anch'esso è situato nell'orecchio.

**Gli occhi:** sono molto importanti per l'uomo. Camminare attraverso la città con tutta la gente, le auto, i pali, i gradini, i buchi sarebbe una grossa avventura senza la vista. Un cieco è aiutato da un cane o dal bastone bianco. Puoi esercitare la tua capacità di osservazione in questo modo: osserva un paesaggio per un breve tempo e poi prova a disegnarlo cercando di ricordarti il maggior numero di dettagli.

42

**Il tatto:** il cieco vede il mondo con le mani. Non è vero che il suo senso del tatto è molto più sviluppato del nostro; ma è più allenato perché noi abbiamo gli occhi che svolgono una gran parte di queste funzioni. Anche la pelle percepisce ogni minimo contatto con il nostro corpo. La sensibilità al tatto non è però distribuita in modo uniforme su tutto il corpo; infatti in alcuni punti siamo molto più sensibili che in altri. Prendi due matite e tocca con la punta la schiena di un tuo compagno o di una compagna; tieni dapprima le matite ad una grande distanza tra di loro, poi avvicinale gradatamente. Presto non riuscirà più a distinguere se si tratta di una o due punte.

**Il gusto:** come può essere meglio esercitato se non assaggiando diversi cibi? Hai già notato che percepisci salato, piccante, dolce e aspro in punti diversi della lingua?

**L'olfatto:** hai già annusato tra le spezie di cucina di tua mamma? Conosci di sicuro il profumo del pane fresco che esce ogni mattina dalla panetteria, ma anche gli odori poco piacevoli colpiscono il nostro naso (impianti di depurazione, cibi andati a male, gas di scarico).



**E il sesto senso?** Con questo intendiamo normalmente quel senso indefinibile e nascosto per mezzo del quale sentiamo l'avvicinarsi di certi eventi futuri.

■ **E se uno di questi sensi mancasse o fosse danneggiato?**

Avrai sicuramente notato che ci sono bambini e adulti che non sentono ma che comunque ti capiscono.

Prova a metterti davanti allo specchio e di' l'alfabeto parlando chiaramente. Vedrai che per ogni lettera la bocca fa un movimento diverso. Proprio questo è il modo con cui ascoltano i non udenti; leggono sulla tua bocca quello che dici. Per questo è molto importante che parli molto chiaramente e che stia sempre rivolto verso di loro. Ricordati che normalmente le persone sorde non capiscono il dialetto, perciò dovrai parlare in italiano.

● Prova anche tu a leggere le labbra: un compagno o una compagna si mette dietro una porta di vetro; cerca di capire quello che ti dice e dà una risposta.

Se fai questi giochi o esercizi ti accorgerai di quanto tu sia limitato senza la vista:

● Chiudi gli occhi e tocca tutti gli oggetti che ti circondano. Tutto sembra così diverso quando non lo si vede!



● Scambia degli oggetti con altri esplo. Passatevi cercando di indovinare solo con il tatto di che cosa si tratta. Provate poi ad annotare gli oggetti che vi ricordate (Kim del tatto).

● Sbuccia una patata con gli occhi bendati.

● Versa, con gli occhi bendati, dell'acqua in un bicchiere e cerca di capire dal suono quando il bicchiere è pieno.





● Tieni gli occhi chiusi e lasciati condurre attraverso la casa o il bosco. Facendo questo ti accorgerai della fiducia che un cieco ripone nella persona che lo accompagna.

Anche i non vedenti possono leggere a patto che i testi siano scritti in alfabeto Braille.



E S P L O

I punti che compongono una lettera, devono essere ben percepibili al tatto e quindi devono sporgere dal foglio. Per questo bisogna usare una macchina da scrivere speciale o un piccolo apparecchio che i ciechi portano sempre con sé per prendere delle annotazioni.

Per gli invalidi ci sono dei simboli speciali che indicano il loro handicap o le infrastrutture loro accessibili:



Non evitare il contatto con gli invalidi.

● Conosci gli «Esploratori ad ogni costo» (EOC)? Vale la pena di scoprire quante belle esperienze si possono fare con dei ragazzi invalidi: una caccia, un campeggio al quale partecipino anche gli EOC ... e improvvisamente ti accorgerai che anche loro giocano volentieri come te e che anche loro sono entusiasti dell'attività esplo.





### ■ Divento più grande

Adesso sei un ragazzo o una ragazza, così durante il tuo periodo negli esplo diventerai un giovane uomo o una giovane donna. Il periodo di sviluppo, detto anche pubertà, non è facile né per te né per le persone che ti stanno attorno!

Il tuo corpo si sviluppa, diventa più efficiente, pian piano diventi un uomo o una donna. Magari hai voglia di misurarti con gli altri, di conoscere e di allenare le tue capacità nello sport. Spesso però ti senti stanco come mai prima d'ora. Naturalmente non senza conseguenze sul tuo umore: se un giorno sei di ottimo umore e hai voglia di fare qualcosa, un altro tutto è contro di te e vorresti fuggire il più lontano possibile, su un'isola deserta o almeno nella tua camera, dove sdraiato sul letto ascolterai la tua musica preferita.

Anche i tuoi amici attraversano questo periodo di sviluppo. Meglio li conosci, più facile sarà parlare dei problemi e di quello che provi. Non dimenticare che anche gli adulti hanno passato questa fase e perciò possono rispondere alle tue domande. Parla con qualcuno di cui ti fidi: genitori, insegnanti, animatori o animatrici.

Al mondo degli adulti, che pian piano conoscerai meglio, appartengono anche cose come fumo, alcool e altre droghe. Sicuramente sai che danneggiano la salute. Il tuo corpo ti sarà riconoscente, se non lo maltratterai con queste cose. In un gruppo a volte ci vuole un po' di coraggio per dire di no, ma se lo farai, aiuterai non solo te stesso, bensì anche altri che



da soli non avrebbero avuto il coraggio di dire no. Nessuno ha il diritto di costringerti a fare qualcosa contro la tua volontà. È meglio discutere apertamente dei problemi, che cercare di evitarli o nascerli.

### Attorno a noi

---

#### ■ La natura e l'ambiente

L'uomo fa parte della natura, con la sua capacità di pensare da millenni cerca di utilizzarla per i suoi scopi. Il risultato di questo processo è il nostro stile di vita attuale, per molti veramente comodo, il quale però è ben lontano dall'originaria natura.

Malgrado tutti i nostri sforzi di pensiero non dobbiamo disimparare a stupirci di fronte alla natura. Hai già osservato attentamente un fiocco di neve con la sua struttura sempre precisa di stella a sei punte? Oppure il germogliare delle gemme verdi nel bosco primaverile: un vero miracolo come dal legno nudo, proprio al momento giusto nasce una nuova vita! Malgrado il grande sviluppo della tecnica l'uomo è tutt'ora sempre sottomesso alla natura: niente ci protegge completamente dalle valanghe o da un fulmine improvviso. Una tempesta con forte vento e pioggia è sufficiente per paralizzare il traffico stradale e ferroviario.

Più gente c'è sulla terra, più comodi vogliamo vivere, più difficile sarà per la natura. L'aria che le prendiamo, le torna dai camini, dai tubi di scappamento, l'acqua deve aiutarci a sciacquare la toilette e ognuno di noi produce una quantità di cose utili o inutili, che in un qualche modo torneranno come rifiuti nella natura. Da un po' di anni anche noi uomini soffriamo con la natura, per esempio respirando aria molto inquinata, camminando in città lungo una strada a forte traffico. Hai già avuto la tosse per questo?

Probabilmente ti interessi a tutte queste relazioni. Quante volte sogni un pezzo di natura, magari una radura nel bosco o una piccola isola? Lì vorresti vivere da solo o magari con i tuoi amici più cari, lontano dai problemi di oggi e scoprire il tuo pezzo di natura. Con il tuo gruppo di esplo sarai spesso nella natura cercherai di viverci, di imparare qualcosa di nuovo e anche di rispettarla.







## La protezione della natura a casa o in sede

■ Cerca di produrre la minor quantità di rifiuti possibile, facendo attenzione già al momento dell'acquisto alle indicazioni sull'imballaggio e separando quindi i rifiuti. Ciò significa: ferro, alluminio, lattine, carta, vetro, batterie e rifiuti vegetali vengono raccolti separatamente e depositati negli appositi contenitori.

■ Contribuisci al risparmio di energia evitando di usare troppi elettrodomestici in cucina, spegnendo la luce appena esci da una stanza e arieggiando la tua camera da due a tre volte al giorno ma solo per pochi minuti.



■ Utilizza l'acqua con parsimonia. Non lasciarla scorrere mentre ti lavi i denti. Facendo la doccia usi meno acqua che facendo un bagno. Non lavare i piatti sotto l'acqua corrente.

■ Non gettare sostanze solide o difficilmente solubili nelle canalizzazioni (lavandino o WC), ma nel secchio della spazzatura. Anche le sostanze corrosive, i liquidi infiammabili, velenosi o contenenti olii non devono finire nelle canalizzazioni. Le sostanze velenose devono sempre essere riportate al luogo dove sono state acquistate.



### ■ La tecnica

Anche quello che l'uomo ha creato con le sue mani ha i suoi lati buoni ed interessanti. Forse ti piace fare dei lavori manuali, smontare dei vecchi apparecchi che più nessuno adopera o che sono rotti per capire come funzionano – da qualsiasi tipo di materiale nasce qualcosa di nuovo, di utile, talvolta persino qualcosa di nuovo inventato da te! Ogni apparecchio che usiamo oggi, dalla pala alla stufa elettrica, dalla penna biro all'aereo, ha dovuto essere prima ideato da una persona ingegnosa. L'artigiano nel suo piccolo laboratorio è utile tanto quanto la fabbrica ben organizzata dove molte persone lavorano assieme alla produzione di un oggetto. Alcune volte si ha l'occasione di osservare i professionisti all'opera – fai delle domande, se c'è qualche cosa che t'interessa!

### ■ I massmedia

Leggendo è possibile viaggiare in altri mondi. Ti sarà già capitato di dimenticare completamente il tempo durante la lettura di un libro avvincente! E' affascinante come un'arida serie di lettere poste una dopo l'altra su un pezzo di carta possa stimolare la nostra fantasia. Ci immaginiamo di vivere nel tempo della storia che stiamo leggendo, di scorazzare nel Far West con Winnetou o di appartenere alla banda di Zora la Rossa. Se leggi i giornali sei al corrente di quello che succede nella tua regione e nei paesi lontani – purtroppo si leggono spesso notizie tristi come incidenti, guerre o catastrofi naturali. Anche la radio e la televisione ci portano in casa molte informazioni accanto ai programmi di intrattenimento. Scegli tu stesso i programmi che ascolti o guardi? Con che criteri decidi?

### ■ La musica

Ti piace ascoltare la musica? Quali cantanti, gruppi o strumenti preferisci? La musica non conosce confini, si dice, e questo è proprio vero se si pensa a quanto si può esprimere senza parole attraverso la musica in modo spontaneo e comprensibile a tutti. Se tu suoni uno strumento non ti devi immediatamente misurare con gli artisti più famosi. L'importante è che provi piacere suonando! Con la tua pattuglia potete preparare dei pezzi per un bivacco, magari con strumenti improvvisati!



## Il senso della vita



Noi tutti siamo nati in questo mondo senza che qualcuno ci abbia prima domandato se veramente lo volessimo. Quindi è naturale che tutti gli uomini si chiedano continuamente per quale scopo si trovano su questa terra. Una risposta definitiva e giusta non esiste.

Forse a scuola la religione, oppure il catechismo in preparazione alla cresima o alla confermazione, ti hanno indotto a riflettere su questi interrogativi. Magari, senza che qualcun'altro lo abbia saputo, ti sei ritirato con te stesso ed hai cercato di costruire un rapporto del tutto personale con Dio, pregando e cercando di ottenere delle risposte. O forse tutto ciò ti sembrerà sentimentale o patetico, tanto immaginario quanto la storia di Gesù Bambino che porta i doni! Come vedi non è facile: ogni persona ha una sua opinione personale ed è giusto che sia così. In questa sfera individuale ognuno deve decidere da sé cosa è importante e giusto per se stesso. Naturalmente si può e si dovrebbe discuterne assieme, sempre rispettando le opinioni degli altri; cercare di inculcare un'idea o deridere qualcuno per la sua è fuori luogo!

Pensa di tanto in tanto cos'è importante per te nella tua vita, per che cosa vorresti impegnarti. E' la giustizia, perché tu stesso hai sperimentato cosa vuol dire essere trattato ingiustamente? Come ti comporti quando sei tu ad essere dalla parte dei favoriti? E' certo che la nostra convivenza può funzionare ragionevolmente solo se ci sono delle regole che vengono rispettate da tutti. Può darsi che le esperienze fatte con gli esploti aiutino a scoprire quali sono queste regole; una buona base è la Legge scout. Anche i momenti di silenzio, per esempio di notte attorno al fuoco di bivacco quando tutt'attorno c'è silenzio, possono essere di stimolo per riflettere su se stessi e sul mondo; magari si sviluppa anche un dialogo fruttuoso tra amici.



## Alcuni pensieri critici sulla nostra vita quotidiana

### ■ La televisione

Siamo sempre consapevoli del fatto che ciò che appare in modo così realistico sullo schermo, in verità è solo un'immagine, una realtà apparente? Anche nelle trasmissioni informative vediamo solo quello che il reporter ha scelto per noi. Ci accorgiamo sempre dei trucchi televisivi o siamo piuttosto vittime dell'orgoglio degli operatori televisivi, i quali cercano di mimetizzarli il più possibile? Il cantante canta veramente così bene anche dal vivo oppure il suo sound è semplicemente un raffinato mixaggio, abilmente presentato in televisione? Guarda attentamente se il suono e i movimenti delle labbra corrispondono precisamente! La pubblicità mantiene veramente tutto quello che ci promette? Talvolta non sarebbe più ragionevole intraprendere una pedalata in bicicletta, piuttosto che starsene comodamente seduti in poltrona davanti al televisore a seguire gli sforzi dei corridori del Tour de Suisse?



### ■ La violenza

Con la violenza non si risolve nessun problema a lungo termine, ma se ne creano semplicemente di nuovi e talvolta più grossi! Questo lo sappiamo tutti; perché allora, malgrado ciò, ci picchiamo con i compagni durante la pausa? Che cosa ci guadagniamo se facciamo fare una brutta figura e se demoralizziamo un amico solo perché ha un'altra opinione? Che cosa capita in noi quando prendiamo in giro un compagno di pattuglia fino a farlo piangere, semplicemente perché la sua scarsa abilità ci ha fatto

51



perdere a un gioco? Perché tante persone sono affascinate dalla violenza nei film e non pensano che le pallottole sparate possono anche far male a qualcuno, ferirlo, renderlo invalido o perfino ucciderlo? Non dovremmo invece cercare, sempre più, di evitare la violenza, cercando piuttosto il dialogo da uomo a uomo e sforzandoci di capire gli altri?

### ■ **Gli stranieri**

Come ti senti quando attorno a te sul bus o nello scompartimento del treno non ci sono che stranieri che parlano un'altra lingua? Da sempre in Svizzera vivono molte persone la cui patria è un altro paese. Vengono in Svizzera per motivi diversi: come turisti, lavoratori o rifugiati. Cosa pensi possa spingere una famiglia a lasciare la propria patria, ad abbandonare tutto, magari a percorrere migliaia di chilometri per poi ricominciare tutto da capo in un paese straniero e con prospettive incerte? Cerca di scoprire di più a questo proposito. Tra di voi ci sono ragazzi o ragazze che vengono da un altro paese? Invitate anche degli stranieri a far parte del vostro gruppo! Chiunque si trovi in un paese straniero è contento se viene accettato dagli altri.

## Il tempo viaggia in auto

di Erich Kästner (1899–1974)  
(traduzione libera)

Le città crescono.  
E le quotazioni aumentano.  
Quando qualcuno ha soldi,  
ha anche credito.  
I conti parlano.  
I bilanci tacciono.  
La gente effettua la serrata  
(chiudono fuori).  
La gente sciopera.  
Il globo gira.  
E noi giriamo con lui.

Il tempo viaggia in auto.  
Però nessun uomo può guidare.  
La vita passa via come una  
fattoria.  
I ministri parlano spesso di  
diminuire le tasse.  
Chi lo sa se ci pensano  
seriamente?  
Il globo gira e non si rompe.

Gli acquirenti acquistano.  
E i commercianti fanno  
pubblicità.  
Il denaro circola, come se ciò  
fosse un dovere.  
Fabbriche prosperano.  
E fabbriche muiono.  
Quello che era ieri,  
oggi va già a pezzi.  
Il globo gira.  
Però non si vede.



## ■ Il traffico

Com'è comodo un viaggio in auto, ma che scocciatura quando vogliamo attraversare la strada sulle strisce pedonali e nessuno si ferma per lasciarci passare! Il traffico di auto e autocarri ha assunto dimensioni tali da creare grossissimi problemi causati dai gas di scarico, dal rumore e dagli incidenti. Chi abita nelle vicinanze di un aeroporto conosce inoltre il rumore e la sporcizia causati dagli aerei. Tutti devono contribuire a diminuire il traffico, però non sembra sia così semplice:

- I tuoi genitori forse non possono raggiungere il loro posto di lavoro a piedi, con il treno, il tram o il bus, oppure possono farlo solo difficilmente.

- Farsi accompagnare in auto alla stazione con il sacco pesante per il campeggio è meno faticoso che andarci a piedi da soli.

- Alcuni compagni vogliono il motorino a 14 anni; la semplice bicicletta non è più sufficiente.

Questi argomenti sono sempre plausibili? In che modo dai il tuo contributo per diminuire i problemi causati dal traffico? Che cosa fate nel vostro reparto?

- Tragitti brevi possono venir percorsi a piedi o in bici.

- Informatevi se è possibile usare treno, tram e bus, e sui loro orari.

Vi stupirete di tutto ciò che si può fare!

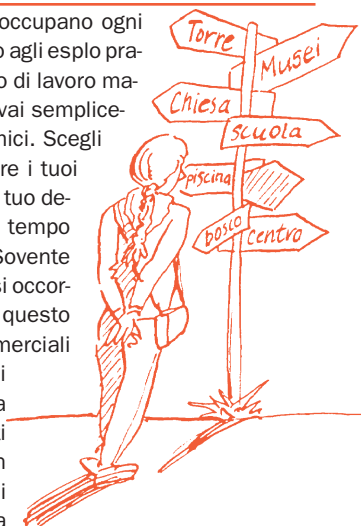
- E il sacco pesante: non è più ragionevole abituarsi già sul percorso casa-stazione, invece che aspettare in campeggio? Se una volta non è proprio possibile fare a meno dell'auto, cercate almeno di far sì che sia piena (prendendo per esempio anche i bagagli del vicino).





### ■ Il tempo libero

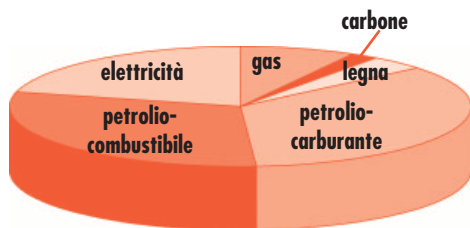
Per fortuna la scuola e i compiti non occupano ogni momento della nostra giornata! Accanto agli esolo pratici forse uno sport, frequenti un corso di lavoro manuale, prendi delle lezioni di musica o vai semplicemente a giocare o ti incontri con gli amici. Scegli ciò che ti soddisfa, cerca però di capire i tuoi genitori se non possono appagare ogni tuo desiderio. Non pianificare troppo! Il tuo tempo libero deve rimanere appunto libero. Sovente abbiamo l'impressione che per divertirsi occorrono grandi impianti e infrastrutture. In questo facciamo il gioco degli operatori commerciali che fanno i loro interessi cercando di offrirci divertimenti costosi. Ricorda però che i momenti migliori sono dati dalla compagnia e dall'ambiente: non sempre servono infrastrutture artificiali (che spesso consumano molta energia e rovinano il paesaggio) per divertirsi nel tempo libero.



### ■ L'energia

L'uomo non può più vivere senza l'approvvigionamento energetico per riscaldare, raffreddare, mettere in moto, illuminare, ecc. Già gli abitanti delle caverne traevano profitto dal fuoco (energia del legno) per la preparazione dei loro cibi. Conosci le fonti di energia che si usano oggi? Tutti causano un più o meno alto inquinamento ambientale, in alcuni casi visibile già oggi, in altri forse solo in futuro. Per questo è necessario usare l'energia in modo ponderato. Tutti devono contribuirvi: informati su come

è possibile risparmiare energia e fai una lista di tutto quello che puoi realizzare.





### ■ Generi alimentari

7 Per la maggior parte di noi i pasti quotidiani e la tavola imbandita sono una cosa ovvia, non riflettiamo quasi mai sulla provenienza del cibo. Sappiamo ovviamente che la frutta e le bacche crescono sugli alberi e sui cespugli, ma come vengono prodotti gli spaghetti? Pensiamo che il prosciutto era una parte di un maiale in una stalla, che poi è stato trasformato al macello e in macelleria? Quanto lavoro viene svolto in una fattoria dalla semina al raccolto? Cosa deve venir organizzato in modo che la verdura arrivi fresca e in quantità sufficiente in negozio? Tante cose devono funzionare contemporaneamente, in modo che possiamo mangiare abbondantemente e in modo variato. Non vale la pena allora di comprare e cucinare prodotti di stagione? Troverai dei consigli nel capitolo alimentazione, cucina, cibo.

### ■ Non ho tempo

Sicuramente queste parole ti sono molto note. Molte persone vivono oggi sotto la continua pressione del tempo libero e nello stress, al lavoro, facendo la spesa, facendo i lavori domestici e perfino nel tempo libero. Perché abbiamo sempre paura di perderci qualcosa? Dobbiamo proprio sempre voler far di più?







## Noi e il nostro paese

### ■ La tua strada, il tuo paese, la tua città

Immagina di essere uno straniero e di vedere il tuo paese e il tuo quartiere per la prima volta. Ti interesserà cosa offre, cosa c'è da vedere e chi si occupa della buona convivenza tra gli abitanti. E' interessante osservare attentamente quello che ti circonda.

- Quali luoghi degni di essere visitati conosci nelle tue vicinanze?
- Cerca di scoprire quali manifestazioni avranno luogo prossimamente: mostre, teatro, cinema, concerti, gallerie d'arte e corsi. Queste offerte potrebbero anche essere integrate nel programma d'attività esplo.
- Le usanze popolari portavano e portano ancora oggi dei momenti di gioia alla comunità del paese. Assieme al tuo gruppo puoi contribuire anche tu a conservare le tradizioni popolari, oppure a rinnovarle adattandole ai tempi moderni. Con il tuo aiuto puoi sostenere anche altre manifestazioni di paese o di quartiere: ti occupi delle bancarelle di vendita, organizzi i giochi, aiuti all'asilo infantile.
- Informati su chi è il responsabile nel vostro comune dell'edificio scolastico, della pianificazione delle strade, dei campi sportivi, dei posteggi per le biciclette.
- Forse un membro del consiglio comunale, il parroco, un membro delle associazioni professionali oppure un rappresentante di una grossa azienda è disposto a farsi intervistare. Chiedigli cosa pensa dei giovani e cosa vuole fare per loro. Digli cosa ti aspetti da lui, ma anche cosa sei disposto a fare.

Bisogna anche imparare a discutere. Puoi già esercitarti a collaborare, a discutere e a formare te stesso: rappresentando assieme ai tuoi compagni e alle tue compagne un teatro di burattini per i bambini del tuo quartiere, oppure organizzando un concorso fotografico, costruendo un parco giochi, organizzando un servizio di spesa e pulizia per persone sole e gli anziani, preoccupandoti che le piante e le infrastrutture del parco rimangano pulite e intatte, suonando in gruppo sulla piazza principale, ... Ma qual è la tua idea?



### ■ Il tuo cantone

Conosci bene il tuo cantone? Ci sono diverse possibilità per conoscerlo più da vicino:

■ Puoi chiedere ad altre persone: ai tuoi genitori, ai tuoi insegnanti, ai tuoi animatori scout.

■ Puoi prendere in prestito nella biblioteca scolastica dei libri sul tuo cantone.

■ Puoi richiedere informazioni e prospetti all'ufficio del turismo.

■ Puoi fare una gita in gruppo nella capitale cantonale e scoprire gli edifici più importanti. Può darsi che troviate qualcuno disposto a mostrarveli e a darvi interessanti spiegazioni.

■ Puoi visitare da solo o in gruppo il museo cantonale.

■ Puoi annotarti delle parole in dialetto che si usano ogni giorno e osservare se i tuoi compagni, i tuoi insegnanti o altre persone le conoscono o le pronunciano come te.

■ Puoi invitare qualcuno di un altro cantone o di un altro paese e mostrargli il tuo cantone.

■ Puoi fare un'escursione in gruppo su una delle montagne più alte, fare un giro sul lago o andare in un punto dal quale si gode una bella vista.

■ Puoi andare in gruppo da un contadino o da un artigiano tipico della regione e porgli delle domande sul suo lavoro, oppure visitare una grossa fabbrica.

Certamente avrai molte altre idee per conoscere meglio il tuo cantone!

### ■ Molti cantoni – una nazione

26 cantoni, tutti degli stati a sé con una storia e delle tradizioni diverse, formano la Confederazione Svizzera. Dopo che nel 1291 le valli di Uri e Svitto e i comuni di Unterwalden stipularono «un'alleanza eterna», a poco a poco si unirono anche tutti gli altri stati a formare l'attuale Confederazione.

Durante tutti i secoli della sua storia, la Confederazione si è sempre impegnata ad amministrarsi e ad organizzarsi da sé all'interno e ad essere indipendente verso l'esterno. Questo implica, da parte delle persone che ci vivono, un forte interesse verso il proprio stato, come pure la disponibilità del singolo ad offrire dei servizi per il bene comune.

In Svizzera si parlano quattro lingue diverse: il tedesco, il francese, l'italiano e il retoromancio. Sulla cartina puoi vedere dove vengono parlate.



Oggi in famiglia e tra compagni si parla prevalentemente l'italiano. Una volta non era così: si parlava dialetto. Il dialetto si scosta dall'italiano a volte anche fortemente. Si sapeva da dove provenivano le persone secondo il dialetto che parlavano. Oggi non è più così: sempre meno persone lo parlano e i vari dialetti si sono mescolati, così da perdere spesso le loro caratteristiche.

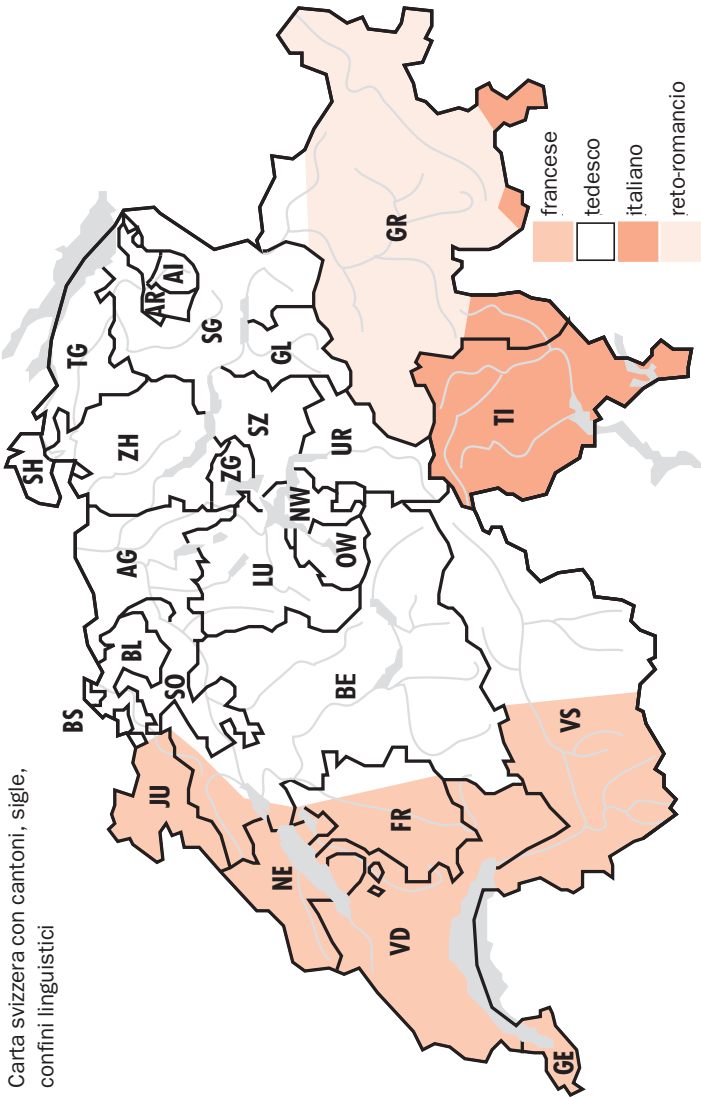
■ Tu parli dialetto? E i tuoi genitori? Conosci qualche espressione tipica del tuo dialetto?

■ Sai riconoscere i dialetti di altre regioni?

■ Impara a cucinare una vera polenta ticinese o qualche altra specialità tipica.

■ Conosci altre differenze tra i cantoni?

cantone	superficie in kmq	popolazione 2000	entrata nellaConf.
ZH Zurigo	1 729	1 211 647	1351
BE Berna	6 049	943 696	1353
LU Lucerna	1 492	347 209	1332
UR Uri	1 076	35 246	1291
SZ Svitto	908	130 232	1291
OW Obvaldo	491	32 414	1291
NW Nidvaldo	276	38 000	1291
GL Glarona	684	38 546	1352
ZG Zugo	239	99 388	1352
FR Friburgo	1 670	236 339	1481
SO Soletta	791	244 015	1481
BS Basilea Città	37	187 667	1501
BL Basilea Campagna	428	260 036	1501
SH Sciaffusa	298	73 305	1501
AR Appenzello Esterno	243	53 515	1513
AI Appenzello Interno	172	15 021	1513
SG S.Gallo	2 014	449 399	1803
GR Grigioni	7 106	186 744	1803
AG Argovia	1 405	544 306	1803
TG Turgovia	1 013	227 306	1803
TI Ticino	2 811	310 215	1803
VD Vaud	3 219	620 294	1803
VS Vallese	5 226	276 170	1815
NE Neuchâtel	797	165 731	1815
GE Ginevra	282	408 820	1815
JU Giura	837	68 794	1979
<i>Svizzera</i>	<i>41 293</i>	<i>7 204 055</i>	



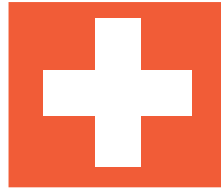


### ■ **L'organizzazione attuale della Svizzera**

La nostra costituzione stabilisce che la Confederazione può intervenire solo in quelle questioni nelle quali la legge la autorizza esplicitamente. Per tutto il resto sono responsabili i cantoni e i comuni stessi. La Confederazione e i cantoni si dividono questi compiti: la cura delle relazioni con l'estero; la sicurezza, la difesa, e la protezione della popolazione; la formazione, la ricerca, e la promozione dello sport e della cultura; la protezione dell'ambiente e la pianificazione del territorio; la costruzione di opere pubbliche e delle reti dei trasporti; la gestione dell'energia e delle comunicazioni; la politica economica e la protezione dei consumatori; la sorveglianza sugli alloggi, sul lavoro, sulle pensioni e sulla salute pubblica; l'ammissione di stranieri in Svizzera; la giustizia e la garanzia sui pesi e sulle misure.

La forma di governo prevista dalla costituzione per la Confederazione e i cantoni, è quella di repubblica democratica diretta. Ciò significa che, a differenza di altri paesi, per le decisioni non è competente solo il parlamento eletto, ma tutti i cittadini e le cittadine aventi diritto di voto.

Gli organi della Confederazione sono il Popolo e gli Stati (cantoni), l'Assemblea federale, il Consiglio federale e il Tribunale federale.



**Il Consiglio Federale è formato da sette consiglieri:**

- assieme formano il governo;
- ognuno presiede un dipartimento;
- sono a capo dell'amministrazione.

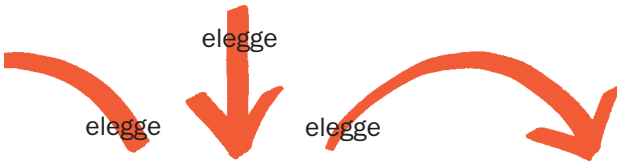
**L'Amministrazione** è composta dalle decine di migliaia di impiegati federali dei diversi dipartimenti, i quali lavorano per la maggior parte a Berna:

- preparano le leggi;
- eseguono le decisioni dell'Assemblea Federale.



**Il Popolo** è formato dai cittadini e dalle cittadine svizzere aventi diritto di voto che hanno più di 18 anni:

- elegge il Consiglio Nazionale e il Consiglio degli Stati;
- può richiedere una modifica della costituzione federale;
- vota sulle modifiche costituzionali e, se lo richiede, sulle leggi;
- paga le tasse; in cambio la Confederazione gli offre servizi (politica estera, rete di trasporti, sicurezza, ecc.) e si preoccupa della giustizia e dell'ordine;
- gli uomini prestano servizio militare o civile.



**L'Assemblea Federale** è formata da due camere:

- le rappresentanti e i rappresentanti del popolo (in totale 200) formano il Consiglio Nazionale;
- le rappresentanti e i rappresentanti dei cantoni (2 per cantone, in totale 46) formano il Consiglio degli Stati.

I membri delle due camere si riuniscono a Berna quattro volte all'anno per 3-4 settimane:

- eleggono i consiglieri federali e i giudici federali;
- dibattono sulle leggi e sulle modifiche della costituzione;
- stabiliscono quanti soldi riscuote la Confederazione e quanti ne spende.

**Il Tribunale Federale** è composto

dai giudici federali che lavorano a Losanna, a Bellinzona, a San Gallo o a Lucerna:

- si preoccupano che la costituzione e le leggi vengano applicate correttamente, e soprattutto che non vengano violati i diritti di ogni singolo cittadino.



La divisione in autorità legislativa (Assemblea Federale), esecutiva (Consiglio Federale) e giudiziaria (Tribunale Federale) è chiamata separazione dei poteri. Le diverse autorità si completano e si controllano a vicenda nel loro lavoro, così che nessuno ha troppo potere. Infatti se una singola persona può decidere e fare molte cose senza dover chiedere niente a nessuno, la tentazione di abusare di questo potere può essere grande.

Caratteristico della democrazia svizzera è il diritto di raccogliere le firme per richiedere una votazione popolare: 50'000 elettori oppure 8 cantoni possono pretendere una votazione popolare sulle leggi decise dal parlamento (referendum); 100'000 elettori possono richiedere tramite un'iniziativa popolare una modifica costituzionale, sulla quale si dovrà poi votare.

I cantoni e i comuni sono organizzati in modo simile alla Confederazione, ma i nomi dei diversi organi sono un po' diversi. Oggi comuni, cantoni e confederazione collaborano strettamente in molti dei loro compiti. Spesso quando i cantoni devono occuparsi dello stesso problema lo fanno in 26 modi diversi, ciò che può portare a delle complicazioni. Forse tu stesso hai fatto l'esperienza di quanto sia difficile adattarsi ad una nuova scuola se si è dovuto cambiare casa e magari trasferirsi in un altro cantone, oppure c'è qualche compagno nuovo nella tua classe che può raccontarti la sua esperienza?

Malgrado questi problemi, si è dimostrato sensato il fatto che i cantoni restino indipendenti uno dall'altro e dalla Confederazione (federalismo):

- In Svizzera vivono persone che parlano lingue diverse e che hanno diverse tradizioni e diverse esigenze. Ed è appunto attraverso il federalismo che abbiamo la possibilità di conservare questa molteplicità.

- Alcuni compiti possono essere risolti meglio all'interno dei singoli cantoni e dei singoli comuni che a livello federale; in questo modo è possibile andare incontro alle particolarità e ai desideri locali.

- Più piccola è la comunità, più a suo agio si sente la singola persona. All'interno dei cantoni e dei comuni ci si conosce meglio che all'interno della Confederazione. I problemi sono maggiormente sotto controllo, si conoscono da vicino, se ne parla e se ne discute assieme. Così il singolo cittadino e la singola cittadina partecipano maggiormente alla vita politica e si sentono anche più responsabili.



### ■ I tuoi diritti e i tuoi doveri

Il «popolo» in senso giuridico è quindi formato dai cittadini e dalle cittadine aventi diritto di voto. Le decisioni del governo, del parlamento, dell'amministrazione e dei cittadini riguardano però tutti gli abitanti del nostro paese, anche i bambini, i giovani e gli stranieri.

Anche alla tua età sei quindi subordinato alle nostre leggi ed hai dei diritti e dei doveri. Le leggi della circolazione stradale sono quindi valide anche per te (le hai imparate durante le lezioni di educazione stradale e hai dovuto per esempio dimostrare le tue conoscenze all'esame del motorino). Devi adempiere all'obbligatorietà scolastica di 9 anni, d'altro canto hai però il diritto di poter frequentare una scuola. Devi l'obbedienza ai tuoi genitori, loro sono però responsabili della tua cura e della tua educazione. Devono fare il tuo bene e garantirti, conformemente alla tua età, la libertà nell'impostazione della tua vita. Ciò significa che puoi esprimere la tua opinione su questioni importanti e contribuire alle decisioni riguardo alla tua formazione, alle tue amicizie e al tuo tempo libero. I tuoi risparmi vengono amministrati dai tuoi genitori; anche a questo proposito hai diritto di decidere conformemente alla tua età. A seconda di quanto ti permettono i tuoi risparmi puoi concludere dei piccoli contratti

In alcuni cantoni si svolgono ancora regolarmente le Landsgemeinden.



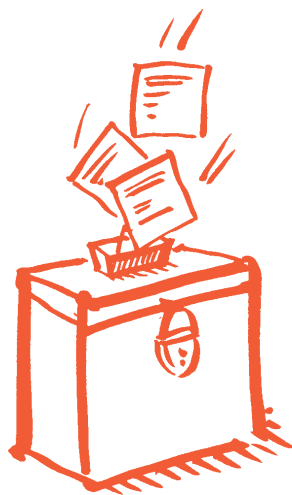




di acquisto. I tuoi genitori decidono per te il tuo luogo di abitazione. Ci si può sposare a partire dai 18 anni; a 16 anni hai la libertà di decidere tu stesso se vuoi appartenere a una religione, e se sì, a quale.

In cambio del dovere di pagare le tasse, di rispettare la legge, e come uomo di prestare servizio militare o civile, lo stato ci garantisce il rispetto e la protezione della dignità umana, l'uguaglianza di tutti davanti alla legge, il diritto a non essere discriminati, alla vita e alla libertà personale, il diritto dei bambini ad essere particolarmente protetti, il diritto all'aiuto in situazioni di bisogno, alla protezione della sfera privata, il diritto al matrimonio e alla famiglia; alla libertà di credo e di coscienza, di opinione, di informazione, di stampa, di lingua, di riunione e di associazione, di domicilio, della scienza e dell'arte, economica e sindacale; il diritto all'istruzione, a restare in Svizzera; la garanzia di protezione della proprietà privata e di un trattamento equo da parte delle autorità.

Attraverso il diritto politico di voto e di eleggibilità possiamo quindi decidere noi stessi sulle sorti del nostro paese.





## Molti uomini – molti paesi – una terra



Kurt abita a Basilea ed ha tredici anni. Come tutti gli altri bambini, anche lui ha i suoi compiti fissi da svolgere in casa: mercoledì lavare i piatti; giovedì sera cucinare quando suo papà è via per una riunione o per un viaggio di lavoro.



Anna vive in Engadina. I suoi genitori sono contadini. In estate quando si taglia l'erba, anche Anna

deve aiutare a rastrellare il fieno, a girarlo, a caricarlo su un carretto e a sistemarlo nel fienile. A casa si occupa dei conigli: dà loro da mangiare, li cura e pulisce le gabbie.



Akelo abita in Kenia ed ha quattordici anni. Da un anno appartiene ai «Moran»: è usanza in questa tribù che i ragazzi più grandi e i giovani si prendano la responsabilità del bestiame. Vanno in giro con il bestiame, lo fanno pascolare, lo proteggono dagli animali selvatici e dai ladri.

Josè Lise ha dodici anni e vive in un piccolo villaggio del nord-est del Brasile, Maração. Ci racconta: «Mio papà è ammalato. Noi non abbiamo un campo proprio. Così mi alzo ogni mattina alle 5.30,



bevo un caffè e poi vado nei campi. Qui sarchio tutto il giorno. In una giornata copro una «Conta» (circa 6 ari). Per questo ricevo 1500 Cruzeiros (quasi un franco). I proprietari cercano di pagare meno i bambini, anche se lavoriamo come gli adulti. Il lavoro è molto duro.

Alcune volte quando i campi sono molto lontani, rimango lì tutto il giorno. La sera alle 17.30 ritorno a casa, mangio e alle 19.00 vado a scuola fino alle 21.00. Poi ritorno a casa e vado a letto. Se reclamiamo per la paga i sorveglianti si arrabbiano, dicono che siamo dei pigroni e che ci cacceranno via e prenderanno altri bambini.»

Marta di Lima, in Perù, racconta: Ho cominciato a lavorare quando avevo otto anni. A Lima ho lavorato in una casa dove guadagnavo 500 Soles al mese. Mi trattavano molto male. Mi picchiavano sempre. Mi chiamavano sempre la «Chola», la

«Bruta», la stupida, la balorda che non sa cucinare. Mi trattavano male: ricevevo da mangiare solo quello che loro non volevano più mangiare. Dormivo per terra con i cani, come gli animali. Ma c'è di peggio: il loro disprezzo per me arrivava al punto che non lasciavano giocare i loro figli con me; con i cani, però potevano giocare.

Cesar del paese africano del Mozambico riferisce:

Era mattina presto. Io dormivo nella mia camera con mio fratello, quando improvvisamente abbiamo sentito un forte rumore che ha fatto tremare tutta la casa. Abbiamo capito subito che si trattava di un attacco dei ribelli. Ci siamo alzati e siamo usciti. Fuori c'era già altra gente del villaggio. Siamo scappati verso il lago vicino ... Dopo poco tempo i ribelli avevano capito dove tutti stavano fuggendo e non hanno impiegato molto a circondarci. Alcuni hanno cercato di nascondersi nelle acque del lago. Dopo un po' di tempo il capo di questi uomini ha detto che dovevano smettere di sparare. Si sono avvicinati a noi puntandoci addosso le armi. Chi cercava di fuggire veniva ucciso. Era ancora buio. Il comandante ha ordinato che dovevamo servire come muli da soma per caricare tutte le cose che avevano rubato. Ci siamo caricati tutto



addosso. Chi si lamentava per la stanchezza veniva subito massacrato. Così abbiamo marciato per circa trenta chilometri fino a che siamo arrivati alla loro base. Abbiamo vissuto un mese e mezzo lì, finché io, mio fratello e altre persone siamo riusciti a fuggire. Abbiamo girovagato per tre giorni, siccome non conoscevamo la via del ritorno. Ma alla fine siamo arrivati al nostro villaggio.

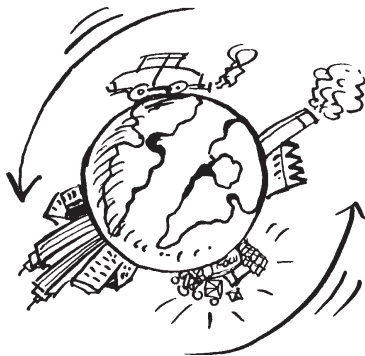
Ricardo di Lima ha avvolto attorno al polso quattro stracci rossi. Adesso sono circa le otto del mattino. Gli altri sono già lì.

Ricardo, Julio, Henrique, Michelangelo e Carlos stanno sul marciapiede del loro incrocio e aspettano che il semaforo diventi rosso. Appena le auto si fermano, i ragazzi gli corrono incontro, sventolano i

loro stracci e chiedono ai conducenti se possono pulire i finestrini. In un baleno tolgono la polvere del deserto dal parabrezza, si stendono sul cofano per arrivare bene al centro, poi saltano dall'altra parte e puliscono il resto. Il semaforo diventa di nuovo verde, i ragazzi incassano. Le auto stanno già partendo. Ricardo salta giù dalla macchina con i soldi stretti nella mano, corre svelto come uno scoiattolo sul marciapiede: una breve pausa per riprendere fiato fino a che il semaforo ridiventa rosso. Un'altra ondata di auto sta per arrivare. I ragazzi fissano il semaforo in attesa del rosso. Adesso! Via, chiedere, pulire, incassare, saltare giù, correre via, aspettare.



Non viviamo su un'isola. Nessuno può chiudere gli occhi di fronte a quello che succede attorno a noi. I problemi dell'ambiente, la fame, la miseria, le guerre; alcuni dei resoconti di ragazzi della tua età nelle pagine precedenti parlano chiaro.



Tu non puoi e non devi sobbarcarti tutti i problemi di questo mondo. Però puoi contribuire affinché nell'ambiente che ti circonda ci sia più comprensione e aiuto reciproco tra la gente. Forse ti sarai già reso conto che qualsiasi tipo di comportamento ha le sue conseguenze: sia quello che si fa, sia quello che si tralascia di fare.

■ Tieni aperti occhi e orecchie, informati: cosa succede nel mondo, e perché?

■ Come vive un bambino straniero nelle tue vicinanze? Che tipo di problemi ha? Perché e come festeggia? Cosa gli piace mangiare? Cogli le occasioni per fare amicizie nuove e stimolanti.

■ Vuoi iniziare uno scambio di lettere o e-mail con un esplo di un altro paese? Domanda al tuo animatore o alla tua animatrice se ti può dare un indirizzo da una qualche rivista scout o dal segretariato internazionale di Berna.

In molti paesi il movimento scout aiuta nella formazione e nell'istruzione di giovani e adulti: gli esplo non sono quindi un'organizzazione per il tempo libero come da noi. Lo dimostra la storia di Opare e Ankrah dall'India alla pagina seguente:



Stavo tornando dal mercato ed ho visto il mio amico Opare seduto al bordo della strada con un'aria molto triste. «Ehi, Opare, cosa ti succede?»

Mi ha raccontato che era preoccupato per il suo fratellino malato. «Tra l'altro, non è l'unico. Anche alcuni dei miei amici sono malati. L'infermiera dice che è perché hanno bevuto dell'acqua sporca, e che questa è sporca perché la gente non si preoccupa di usare i gabinetti. E se continua così si saranno senza dubbio ancora più malati. Io mi preoccupo perché non so cosa fare.»

«Opare», gli dico, «anche nel nostro villaggio avevamo lo stesso problema l'anno scorso. Ti racconto che cosa abbiamo fatto. Un giorno l'infermiera ha fatto visita al nostro villaggio e ci ha spiegato perché è necessario costruire dei gabinetti: le nostre feci contengono dei germi che ci fanno ammalare se entrano nell'acqua che beviamo. Ma al villaggio questo non interessava a nessuno ed io ero piuttosto scoraggiato. Allora l'ho raccontato ai miei amici esplo ed anche ad Amissah, il nostro animatore. Loro erano molto interessati: Amissah aveva letto in un libro che in altri paesi gli esplo avevano aiutato allo sviluppo comunitario dei loro villaggi e delle loro città e ha pensato quindi che la costruzione

dei gabinetti avrebbe potuto essere un compito per noi. Eravamo entusiasti dell'idea e volevamo metterci subito all'opera.

Amissah ci ha però spiegato che tra il costruire semplicemente dei gabinetti e l'aiutare la gente a capire perché è necessario costruirli il passo è molto grande.

Allora abbiamo dapprima cercato di imparare tutto quello che si sa sull'inquinamento dell'acqua tramite le feci umane e su come ciò possa causare delle malattie. L'infermiera ce l'ha spiegato volentieri ed ha sottolineato che dei gabinetti costruiti in modo appropriato portano dei grossi progressi. Nessuno di noi sapeva ancora però di cosa è fatta e come si costruisce una latrina.

Con Amissah abbiamo visitato il centro per lo sviluppo agrario, dove ci hanno spiegato come sono fatti e come si possono costruire in modo semplice.

Amissah ci ha ricordato che era però necessario incoraggiare la popolazione del villaggio ad imparare quello che noi sapevamo già; se gli abitanti non credevano alla necessità dei gabinetti non li avrebbero usati.

Così abbiamo parlato con i nostri genitori e parenti, con i nostri amici, ma soprattutto con i responsabili della comunità. Non è poi stato così difficile. L'infermiera e



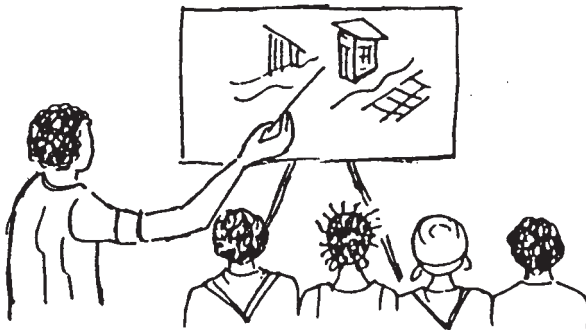
gli impiegati della comunità ci hanno aiutato a stabilire il numero dei gabinetti necessari e ci hanno dato alcuni semplici progetti di costruzione. Abbiamo anche imparato che si può utilizzare del materiale poco costoso che si trova qui: bambù, legno, sabbia e cemento. Vedi Opare che il prezzo di un gabinetto non è alto in confronto alla disgrazia di essere malati.

La gente del nostro villaggio era molto impressionata dall'interesse che noi gli rivolgevamo.

Così abbiamo deciso dove avrebbero dovuto essere costruiti i gabinetti. I responsabili della comunità hanno comprato legno e cemento, mentre noi ci siamo preoccupati della ghiaia e della sabbia. Infine abbiamo anche aiutato nella costruzione.

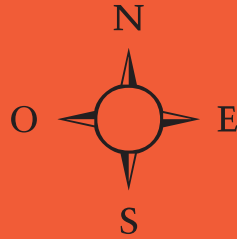
Alla fine del lavoro eravamo orgogliosi della nostra opera e anche di come gli abitanti del villaggio avevano meravigliosamente collaborato con noi. A noi non interessava molto il fatto che questo non era un vero e proprio «progetto scout»; eravamo contenti che la gente lo considerava come un proprio progetto. Tutti avevano partecipato in qualche modo al lavoro, e i gabinetti venivano anche usati. Opare, sono sicuro che questo continuerà ad essere così.»

«Ankrah», disse Opare, «tu mi hai dato una buona idea. Ne parlerò con mio papà e mio zio, e li pregherò di invitare te e Amissah a farci visita al nostro villaggio per spiegare cosa possono fare gli esplo: proprio come tu mi hai raccontato adesso!»





# Tecnica scout







## Cartine

La cartina è sicuramente uno dei mezzi migliori per potersi orientare nel terreno. Dà informazioni sulla forma del terreno, centri abitati, fiumi e laghi, sentieri e altro. E' pratica e maneggevole. Naturalmente il terreno non potrà venir rappresentato perfettamente identico alla realtà. La carta topografica è semplicemente un'illustrazione in piccolo e semplificata della superficie terrestre. Nel capitolo seguente è descritto come si legge una carta e come si possono ricavare informazioni utili.

Usando una carta dovresti pensare che hai in mano un oggetto di alta qualità. Proteggi la cartina dall'umidità, piegala lungo le pieghe già esistenti e scrivi solo se è necessario e solo con la matita. Con la dovuta cura la cartina ti potrà servire per tanti anni.

### ■ Scala

La scala è il rapporto di riduzione dalla realtà alla carta. Una scala 1:25 000 significa che sulla carta ogni tragitto sarà 25 000 volte più corto che in realtà.

La scala delle nostre carte topografiche è indicata sulla copertina e sulla parte inferiore della carta aperta. Puoi pure trovare una tratta comparativa. Gli scout usano quasi unicamente delle cartine con la scala 1:25 000 (copertina marrone), ma anche delle cartine 1:50 000 (copertina verde) o 1:100 000 (copertina rossa).

Il sistema più semplice per misurare le distanze è usare uno scalimetro, che puoi facilmente costruire da te. Puoi anche utilizzare un foglio a quadretti di 4mm (1 quadretto = 100m nella scala 1:25'000) oppure un normale righello trasformando i millimetri secondo la tabella seguente:

### Scala delle cartine

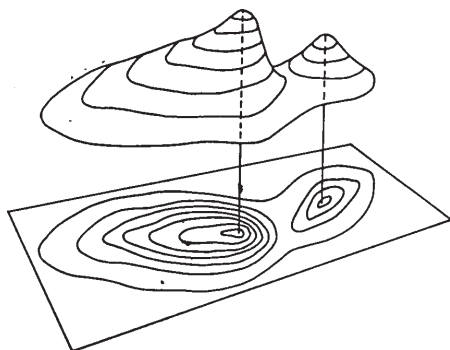
	1 mm	4 mm	1 cm	... sulla carta
	corrispondono a ...			
<b>1:25 000</b>	<b>25 m</b>	<b>100 m</b>	<b>250 m</b>	<b>... in realtà</b>
<b>1:50 000</b>	<b>50 m</b>	<b>200 m</b>	<b>500 m</b>	<b>... in realtà</b>
<b>1:100 000</b>	<b>100 m</b>	<b>400 m</b>	<b>1 km</b>	<b>... in realtà</b>



### Curve di livello e ombre

Come è possibile rappresentare un rilievo irregolare su una cartina piatta? L'altezza del terreno è stata accuratamente misurata, e in seguito rappresentata per mezzo di curve di livello e di ombre.

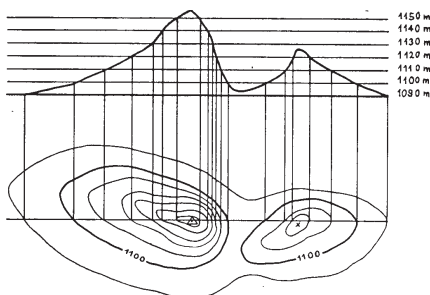
Il punto di partenza per misurare l'altezza in Svizzera è la Pierre du Niton, un sasso nel porto di Ginevra, che si trova a 373,6 m sopra il livello del mare. Le curve di livello sono linee immaginarie sul terreno che collegano tutti i punti di uguale altezza. Più le curve di livello sono vicine, più il terreno è ripido; più sono distanti, più è pianeggiante, come si può vedere anche dalla figura. Le curve di livello non s'incrociano mai, perché un punto non può avere 2 altezze contemporaneamente.



Delle colline vengono tagliate a «fette spesse uguali»; le linee di taglio corrispondono alle curve di livello.

Su una carta la distanza tra una curva di livello e un'altra è sempre la stessa e si chiama equidistanza. Bisogna immaginarsi come se una collina venisse tagliata a fette dello stesso spessore. Le linee di taglio corrispondono alle curve di livello.

Sulle nostre carte si possono trovare le seguenti equidistanze:



Profilo altimetrico in base alle curve di livello disegnate sulla carta.

**1:25 000      10 m**  
**(regioni alpine 20 m)**

**1:50 000      20 m**

**1:100 000    50 m**

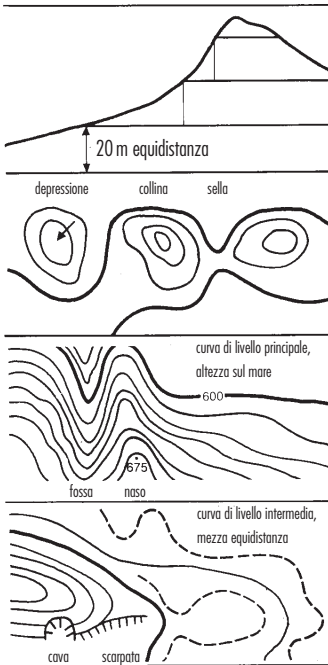
L'equidistanza usata è indicata nella parte centrale del margine inferiore della cartina.

Le curve di livello possono essere di diversi colori: marrone, se rappre-



La corsa d'orientamento richiede resistenza, senso d'orientamento, tecnica di lettura della carta e uso della bussola.

74



sentano prati e boschi, nere su terreni rocciosi e blu quando si tratta di specchi d'acqua e ghiacciai.

Ogni 100m di dislivello troviamo una curva di livello leggermente più spessa delle altre ed è indicata la quota (curve principali).

Se il terreno è particolarmente pianeggiante, tra due curve di livello possono esserci delle curve intermedie punteggiate o tratteggiate che indicano la metà o un quarto della distanza usuale. Se il terreno è particolarmente ripido (rocce), le curve sono sostituite da un disegno a tratteggio del terreno, che dà un'idea più realistica della situazione, però non si può utilizzare per stabilire l'altezza.

Le ombre fanno risaltare meglio le forme del terreno. Si pensi ad una fonte di luce da nord-ovest, perciò i pendii a sud-est sembrano in ombra grazie ad una colorazione grigia.

### ■ Segni convenzionali

Sulla carta topografica vengono indicate ulteriori informazioni oltre alla forma del terreno: per es. case, strade, ferrovia, fiumi, boschi, ecc. Per motivi di spazio non tutto può essere rappresentato, come pure non si può disegnare tutto nella scala corretta o indicare tutti i nomi. Per semplificare la lettura si usano dei segni convenzionali, che per le carte nazionali sono sempre uguali. Puoi trovare i segni più utilizzati sulle prossime pagine.



## Strade, sentieri

		1:25 000	1:50 000	1:100 000
Autostrada (con spartitraffico)				
Svincolo	in costruzione			
Area di servizio				
Zona di parcheggio				
Semiautostrada (senza spartitraffico)				
Uscita / Entrata	in costruzione			
Strada di transito importante	Strada d'importanza regionale			
Strada di 1a cl. (larga al min. 6m)	Ponte vistoso			
Strada di 2a cl. (larga al min. 4m)	Ponte vistoso			
Strada di quartiere (larga al min. 4m)	Ponte vistoso			
Strada di 3a cl. (larga al min. 2,8 m)	Ponte coperto			
4a cl., carrozzabile (larga al min. 1,8 m)	Ponte carreggiabile			
5a cl., sentiero forestale, pista ciclabile	Passerella			
6a cl., sentiero	Traghetto per le persone, con fune senza fune			
Traccia, passo	su ghiacciaio			
Barriera				
Rotonde vistose	Parcheggio			
Incroci, passaggi a livello				
Sottopassaggi				
Soprapassaggi				
Gallerie	Pozzi di ventilazione			
Strade coperte				
Viale o sentiero in un parco	Pista per carri armati			
Strade storiche				
Aeroporto, pista con rivestimento pista erbosa				

## Confini

Confine di Stato con termine di confine numerato			
Confine cantonale con cippo di confine			
Confine distrettuale con cippo di confine			
Confine comunale con cippo di confine			
Limite di parco nazionale, limite di parco ambientale			

## Cartine



### Ferrovie

		1:25 000	1:50 000	1:100 000
Stazioni	Sala / Pensilina			
Fermata con fascio di binari				
Fermata senza fascio di binari				
Ferrovia a scartamento normale a più binari	Ponte			
Ferrovia a scartamento normale a un binario	Ponte			
Ferrovia a scartamento ridotto a più binari	Ponte			
Ferrovia a scartamento ridotto, a cremagliera, funicolare, a un binario	Ponte			
Linea ferroviaria merci, ferrovia storica, Linea ferroviaria fuori uso	Ponte			
Tramvia intercomunale con fermata	Ponte			
Binario industriale	Ponte			
Gallerie				
Binari coperti				
Teleferica, cabinovia, seggiovia, con fermata intermedia	Traliccio			
Teleferica per materiale, teleferica di servizio Sciovvia	Traliccio			

### Terreno

		10 m (Giura, Altipiano) 20 m (Alpi)	20m	50 m
Curve di livello	Terra, pietraia, ghiacciaio / lago			
Curve direttrici	Terra, pietraia, ghiacciaio / lago			
Curve intermedie	Terra, pietraia, ghiacciaio / lago			
Avvallamento	Dolina			
Scarpata	Scarpata di pietre			
Trincea	Terrapieno			
Frana	Cava di ghiaia			
Cava di argilla	Cava di pietra			
Roccia	Pietraia			
Ghiacciaio	Morena			



### Simboli singoli

1:25.000

1:50.000

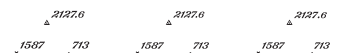
1:100.000

Casa	Rudere				
Albergo discosto	Torre				
Serra	Serbatoio di deposito				
Orto familiare periferico	Monumento				
Chiesa	Cappella				
Cimitero	Croce				
Torre di raffreddamento	Aerogeneratore				
Ciminiera	Castello				
Torre panoramica	Emittente radio				
Grande impianto d'antenne	Piccolo impianto d'antenne				
Campeggio	Pista per slittini				
Campo sportivo	Stadio				
Poligono di tiro					
Ippodromo					
Limite territoriale	Campo da golf				
Trampolino	Muro a secco				
Muro	Riparo antivalanga				
Caverne, grotte	Masso di roccia				

### Punti trigonometrici, indicazioni altimetriche

Punti di triangolazione 1o a 3o ordine e MN95

Quota altimetrica



Curva direttrice



Livello della superficie del lago      Quota del fondo del lago



### Vegetazione

Bosco, limite continuo

Limite discontinuo



Bosco rado

Albero isolato, gruppo d'alberi



Cespuglio

Siepe



Frutteto

Vivaio



Vigneto



## Cartine



### Idrografia

		1:25 000	1:50 000	1:100 000
Sorgente	Ruscello			
Cascata				
Canaletto secco	Sbarramenti con cascate			
Fiume, acqua morta	Ripari, sbarramento			
Palude	Torbiera			
Lago, riva	Riva variabile			
Porto, molo	Traghetto per automobili			
Debarcadere	Livello della superficie del lago			
Diga	Quota del fondo del lago Livello massimo del lago			
Lago con livello notevolmente variabile				
Condotta forzata semplice	multipla			
Galleria idrica				
Bacino	Fontana			
Cisterna	Cisterna coperta			
Impianto di depurazione delle acque	Piscina pubblica			
Serbatoio	Serbatoio a torre			
Centrale elettrica con impianti di commutazione	Linea elettrica ad alta tensione con traliccio			

### Simboli

Nella presente leggenda figurano i simboli delle carte topografiche nazionali della Svizzera nelle scale 1:25 000, 1:50 000 e 1:100 000. I simboli per le altre scale sono spiegati sulla carta stessa. Sulle carte più vecchie possono esserci altri segni. Nel corso dell'aggiornamento queste irregolarità verranno eliminate. Nei fogli in scala 1:25 000 delle regioni di confine tra Svizzera e Francia e Svizzera e Germania, la rappresentazione del territorio straniero è ripresa da lavori topografici effettuati dai rispettivi Stati.

### Le carte nazionali della Svizzera

sono le carte topografiche ufficiali della Svizzera e sono stampate nelle scale 1:25 000, 1:50 000, 1:100 000, 1:200 000, 1:500 000 e 1:1 milione. Le carte nazionali coprono in ogni scala l'intero territorio svizzero. Nelle scale 1:25 000, 1:50 000 e 1:100 000 è possibile ottenere composizioni di fogli rappresentanti regioni affini da un punto di vista turistico o geografico. Tutte le carte sono fornite piegate o non piegate (in piano).

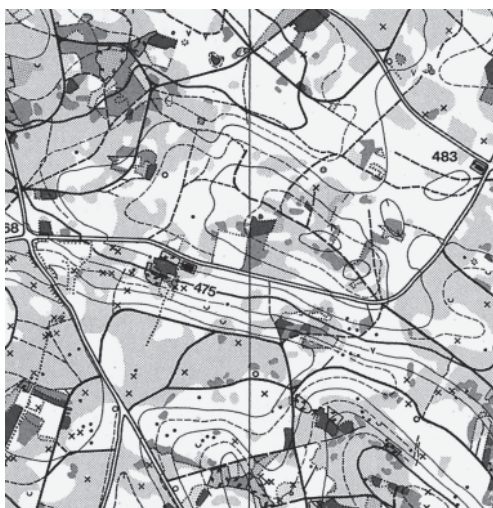
Ufficio federale di topografia  
www.swisstopo.ch

**swisstopo**

Permesso del 6.12.2004







Carta da C.O. 1:15 000

### ■ Carte da CO

Per la CO si è creata una cartina più adatta alle corse nei boschi. I segni convenzionali sono internazionali. Le differenze tra una cartina da CO e una carta topografica sono:



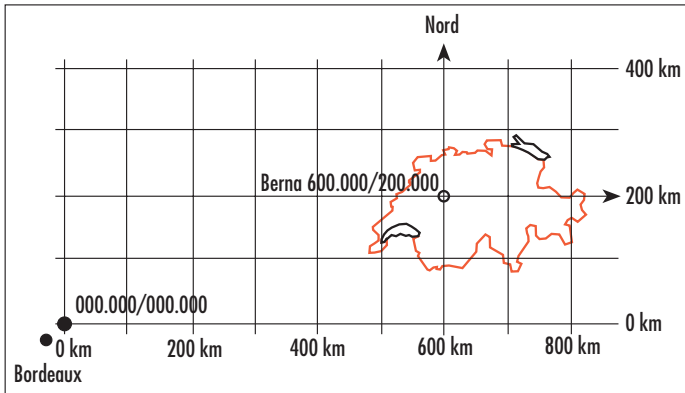
Carta 1:25 000

■ La carta da CO ha una scala più piccola, perciò il terreno rappresentato è più in grande e con più dettagli. Le scale più comuni sono la 1:15 000 e la 1:10 000.

■ I colori usati sono diversi. La maggior parte del terreno rappresentato generalmente è bosco, perciò si è scelto di lasciarlo bianco. I boschi fitti invece sono verdi. Gli specchi d'acqua sono blu, le altre zone (prati, centro abitati,...) hanno come colore base il giallo.

■ L'equidistanza è normalmente di 5m.

■ Sulle carte da CO alcuni segni convenzionali sono diversi da quelli usati sulle carte nazionali.



Il sistema delle coordinate svizzero

### Coordinate

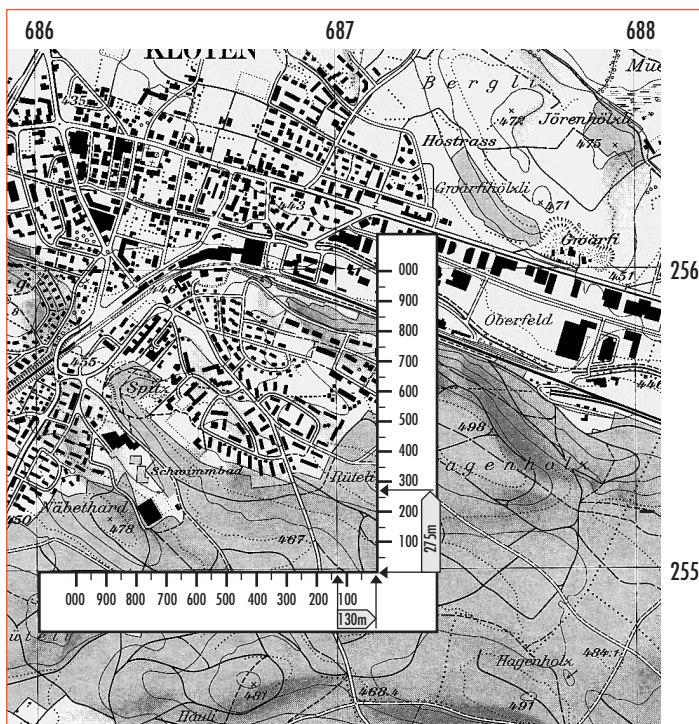
Le coordinate sono dei numeri che permettono di indicare esattamente la posizione di un punto. Per poter definire qualsiasi punto in Svizzera, si è creato un sistema di coordinate composto da linee orizzontali e verticali che ricoprono tutta la superficie della Svizzera. Ogni linea dista 1 km dall'altra, perciò è detta rete chilometrica. Questa rete, con i numeri corrispondenti, è visibile su ogni carta topografica.

Le linee verticali (ordinate) si contano da ovest verso est (verso destra). I numeri di riferimento si situano tra 400 e 900 km. Le linee orizzontali (ascisse) si contano da sud verso nord e hanno dei valori tra 0 e 300.

La posizione di un punto nel sistema di coordinate viene indicata con l'ascissa e l'ordinata. Il punto 0 del sistema (origine) è stato fissato nelle vicinanze di Bordeaux in Francia, in modo che in Svizzera l'ordinata (400–900) sia sempre superiore all'ascissa (000–300). E' impossibile confonderle! L'origine è stata scelta in modo che il vecchio osservatorio astronomico di Berna abbia le coordinate 600.000/200.000.



*Ricerca di un punto topografico:* normalmente un punto non si trova esattamente sull'incrocio di 2 linee della rete chilometrica, bensì in un qualche punto nel quadrato. Nell'esempio sotto, si deve definire la posizione della cima detta «Rüteli». Dalle indicazioni sulla carta si può immediatamente dedurre, che in questo quadrato l'ascissa è 687... e l'ordinata 255.... Ora si deve misurare la distanza del nostro punto dalle linee, usando un righello o uno scalimetro. Verso destra misuriamo 130 m e verso l'alto 275 m. Questi valori vanno scritti dietro al numero dei km. Si ottiene perciò la misura 687.130/255.275. Il punto cercato si trova perciò 687 km e 130 m a est e 255 km e 275 m a nord dell'origine (punto zero).





# Bussola

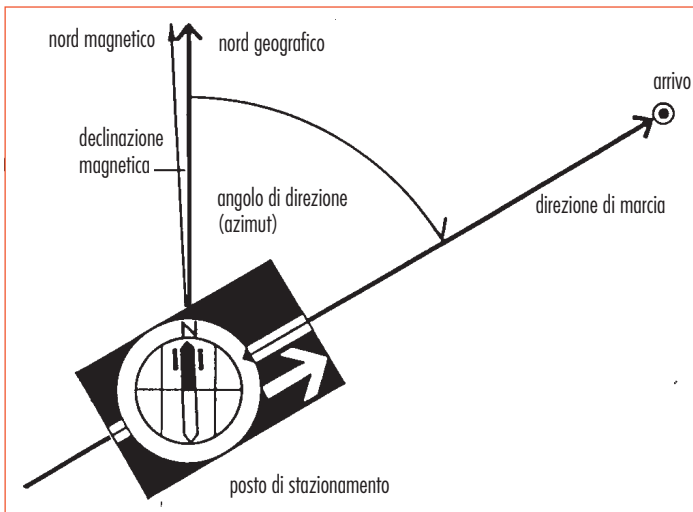
## ■ Funzioni e definizioni

La bussola è uno strumento per definire i punti cardinali. E' un ottimo ed indispensabile aiuto in una zona sconosciuta ed accidentata e con condizioni particolarmente difficili (nebbia, notte, ostacoli).

La componente più importante di ogni bussola è l'ago magnetico, che gira su un asse. La punta magnetica dell'ago (di solito di colore rosso) ha la caratteristica di indicare sempre il nord. Una volta definito il nord, si possono stabilire gli altri punti cardinali; in senso orario est (E), sud (S) ed ovest (O), che sono separati da un angolo retto (90°).

Con la bussola non si possono definire solo i punti cardinali, bensì pure le direzioni di marcia. Per questo misuriamo l'azimut, che è l'angolo tra il nord geografico e una direzione qualsiasi misurato in senso orario.

Per essere precisi ricordiamo che l'ago non indica il nord geografico, bensì il nord magnetico. Il polo magnetico, visto dalla Svizzera, è leggermente più a ovest del Polo Nord. L'angolo che si forma tra i due nord viene chiamato declinazione magnetica. In Svizzera la declinazione è di ca. 2°



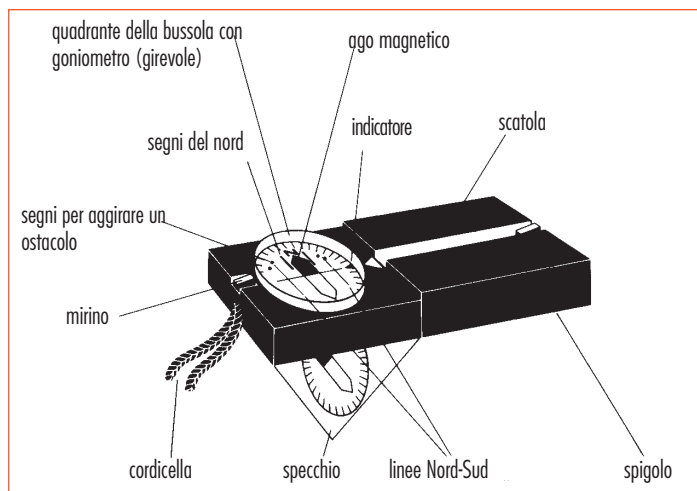


e varia leggermente ogni anno. Per la maggior parte delle bussole la declinazione è già stata considerata, cosicché misurando un azimut si ha già l'angolo giusto.

**Attenzione:** l'ago della bussola può impazzire in vicinanza di linee elettriche e di oggetti metallici: viene indicata una direzione sbagliata. Tieni perciò la bussola lontana da questi «pericoli»!

### ■ Modelli di bussola

Negli esploti usiamo soprattutto la bussola Recta; per questo motivo le spiegazioni seguenti si riferiranno a questo modello. Gli esercizi indicati possono venir svolti anche con altri modelli. Il disegno seguente mostra le parti principali della bussola Recta.





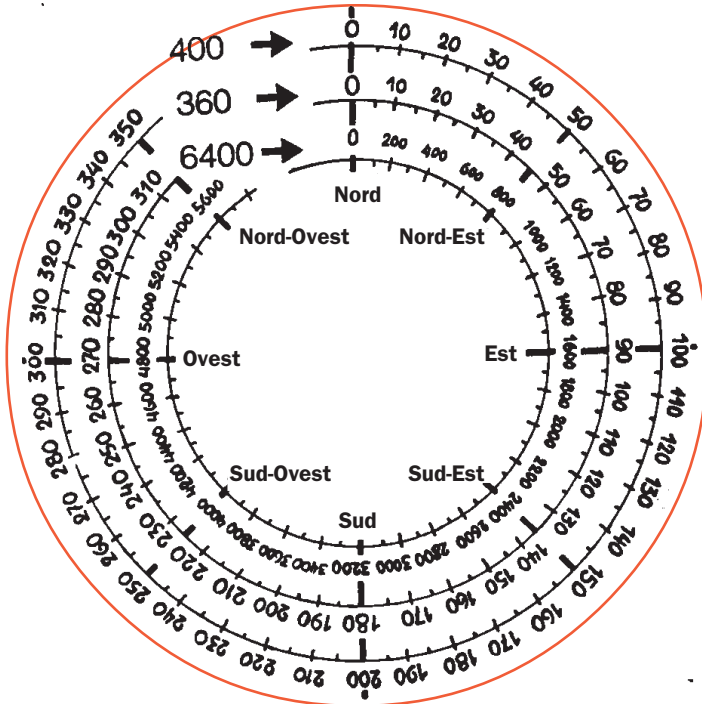
I diversi modelli si differenziano tra loro per le diverse suddivisioni in gradi. Puoi trovare le seguenti suddivisioni:

**360° = gradi comuni, suddivisione classica dell'angolo giro**

**400° = gradi nuovi, angolo retto = 100°**

**6400 A ‰ = millesimi d'artiglieria**

Le bussole Recta sono suddivise in 6400 A ‰ o 360°. Puoi fare le conversioni usando il calcolo proporzionale o il disco sottostante.



Disco di conversione con i tre tipi di gradazione



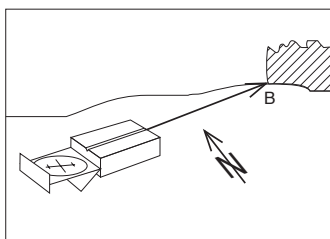
### ■ Applicazioni pratiche

a) *Applicazione pratica I: Riportare una distanza dal terreno sulla carta.*

Dal punto A sul terreno vedi il punto B, e vuoi determinarlo sulla carta.

■ *Passo 1: determinare l'azimut sul terreno.*

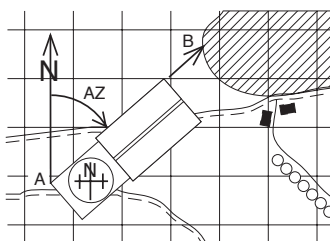
Mira il punto B tenendo la bussola orizzontalmente. Gira il quadrante fino a quando l'ago magnetico (rosso) si trova esattamente tra le due linee fosforescenti. Il compito risulta più facile guardando nello specchio. Guardando poi la freccetta (indicatore) puoi leggere i gradi (azimut).



■ *Passo 2: riportare l'azimut sulla carta*

Non muovere più il quadrante. Definisci sulla carta il punto A, appoggia la bussola sulla carta, in modo che un angolo posteriore della bussola (lato della cordicella) tocchi il punto A. Non fare il contrario, perchè la direzione risulterà sbagliata di  $180^\circ$ .

Dopo aver fatto rientrare lo specchio, gira la bussola fino a quando il nord del goniometro corrisponde al nord della carta e le linee delle coordinate della carta siano parallele a quelle della bussola. In questa fase l'ago magnetico della bussola non ha nessuna importanza. Il punto B si trova sulla linea tracciata dallo spigolo della bussola. Riporta ora la distanza stimata e potrai ritrovare sulla carta il punto B.



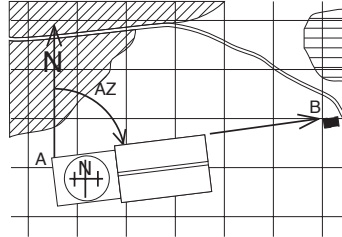


*b) Applicazione pratica II: Riportare una direzione dalla carta sul terreno.*

Vorresti determinare la direzione dal punto A al punto B in un terreno sconosciuto e indistinguibile. Conosci la posizione di entrambi i punti sulla carta.

*Passo 1: determinare l'azimut sulla carta*

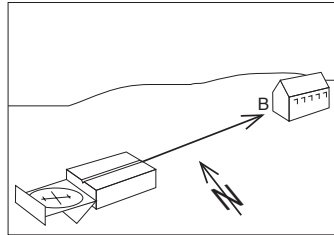
Appoggia la bussola sulla carta, in modo che lo spigolo della bussola coincida con la linea che unisce A e B. La corda della bussola è vicina al punto A, altrimenti farai un errore di  $180^\circ$ . Gira ora il quadrante fino a quando le sue linee nord-sud sono parallele a quelle delle coordinate della carta.



In questa fase l'ago magnetico non ha nessuna importanza. La freccetta nera (indicatore) ti indicherà l'azimut.

*Passo 2: riportare l'azimut sul terreno.*

Non muovere più il quadrante. Stando sul punto A girati ora fino a quando l'ago rosso si trova tra le due linee fosforescenti, che indicano il nord (usa lo specchietto). A questo punto il mirino ti indica in che direzione si trova il punto B.







# Orientarsi nel terreno

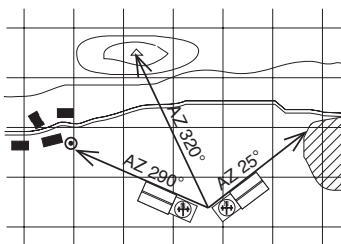
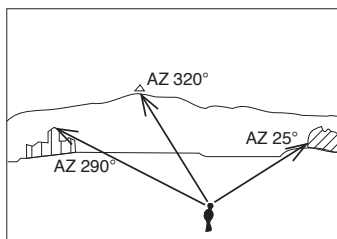
## Con carta e bussola

### ■ Confronto tra carta e terreno

Per prima cosa orienta la carta a nord. Tenendo la carta in modo che la direzione di marcia sia dritta davanti a te, girati fino a quando la parte superiore della cartina (titolo) corrisponde al nord della bussola (ago rosso). Adesso la carta è orientata e tu guardi esattamente nella direzione di marcia. Cerca ora di orientarti con delle particolarità del terreno (cime di montagne, colline, bosco,...) o costruzioni particolari (torri, linea dell'alta tensione,...).

### ■ Ricerca del punto di stazionamento

Ti può capitare di riconoscere sulla carta due o più punti del terreno, ma non la tua posizione. Usando quanto hai imparato dall'applicazione pratica I, determina l'azimut di questi punti e riportalo sulla cartina. Metti lo spigolo della bussola sul punto noto e girala fino a quando le linee sul quadrante sono parallele con le linee delle coordinate. Traccia una linea lungo lo spigolo e prolungala in direzione della corda. Fa poi la stessa cosa con gli altri punti. Le linee si incroceranno indicandoti la tua posizione.





## ■ Aiuti naturali

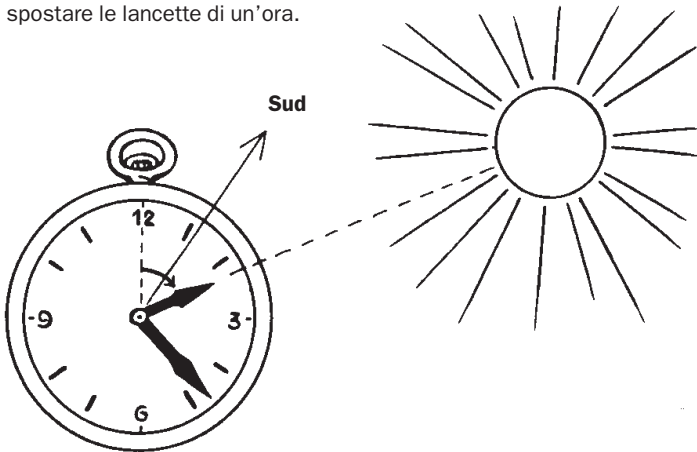
### ■ *Caratteristiche nel terreno*

- ◆ Sul lato più ombroso degli alberi, delle rocce e delle case crescono muschio e licheni. Questo è solitamente il lato nord.
- ◆ Le case di legno sono più scure sul lato sud a causa dell'insolazione.
- ◆ Le chiese vecchie sono generalmente orientate verso est. L'altare si trova di solito nella parte orientale della chiesa.

### ■ *Sole ed orologio*

Tieni un orologio orizzontale e metti la lancetta delle ore in direzione del sole. A metà dell'angolo, che si forma tra la linea delle 12 e la lancetta delle ore, si trova il sud.

Questo sistema è molto pratico, ma poco preciso. Funziona solo se l'orologio indica esattamente l'ora locale. In caso di ora legale bisogna spostare le lancette di un'ora.

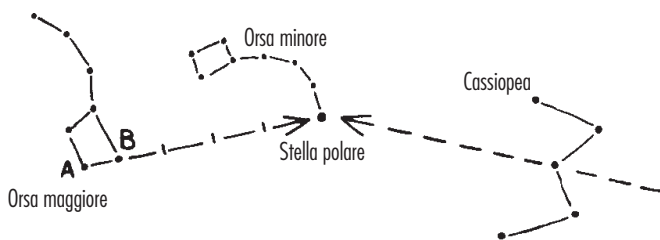


### ■ *Determinare il nord con l'aiuto della stella polare.*

La stella polare si trova esattamente a nord. Se sei riuscito a determinare questa stella nel cielo, sarà facile determinare i punti cardinali. Per trovare questa stella non molto appariscente, bisogna trovare prima l'Orsa maggiore (grande carro) oppure Cassiopea, che assomiglia a una «W». Se prolunghi la tratta AB (vedi disegno) dell'orsa maggiore, trovi la



stella polare. Dal disegno puoi pure capire come si possa localizzare la stella polare partendo dall'Orsa maggiore, dall'Orsa minore o da Cassiopea.





# Schizzi e ricognizioni

## Schizzare

### ■ Lo schizzo

Lo schizzo è un disegno semplificato di una zona. Serve per chiarire un messaggio, per dare indicazioni di un cammino o di un punto ben preciso. Lo schizzo raggiunge il suo scopo, quando contiene delle informazioni particolari, che non si possono trovare su una carta o non sono deducibili da una descrizione. Lo schizzo è una rappresentazione soggettiva del terreno, sulla quale possiamo per es. indicare le costruzioni del campo. Secondo lo scopo che si vuole raggiungere possiamo disegnare uno schizzo *panoramico*, *di marcia* o *di situazione*.

L'ideale è disegnare lo schizzo con una matita non troppo dura su un foglio di carta quadrettata. Le linee disegnate devono essere chiare e precise. Non fare delle linee con tanti trattini! Linee fatte con penne ad inchiostro o biro non si possono cancellare facilmente e sono perciò poco adatte per gli schizzi. I colori si usano solo per mettere in evidenza oggetti particolari.

Ogni schizzo contiene le informazioni seguenti:

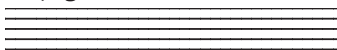
- ◆ Il *titolo* che spiega cosa rappresenta lo schizzo (in uno schizzo panoramico indicare pure la posizione del disegnatore)
- ◆ La *scala* rappresentata da una linea con le indicazioni delle distanze
  - ◆ *Oggetti importanti* che vengono indicati con il nome
  - ◆ *Il nord*, per facilitare l'orientamento dello schizzo
  - ◆ *Il nome del disegnatore*, nel margine inferiore come pure la data e l'ora della realizzazione.

### ■ Tratteggi

Per tutti gli schizzi valgono i seguenti tratteggi per le rappresentazioni del terreno:



Tratteggi diagonali per bosco, cespugli, alberi.



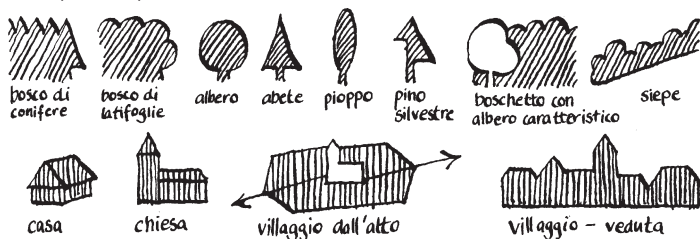
Tratteggi orizzontali per specchi d'acqua (laghi, fiumi, ...)



Tratteggi verticali per edifici e zone abitate



Simboli per schizzi panoramici:

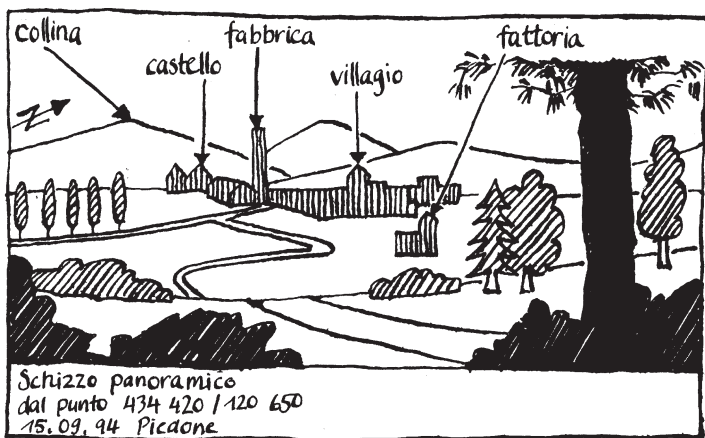


Tutti gli altri elementi (campi, prati, piazze) non vengono tratteggiati. Ecco qualche dettaglio in più:

### ■ Schizzo panoramico

Uno schizzo panoramico è un disegno semplificato di una zona. Per prima cosa disegna le linee più importanti (per es. colline, linea d'orizzonte, ecc.), in modo da avere già una suddivisione proporzionata del foglio. Dopo disegna i det-

tagli: boschi, strade, case, campo, ecc.) usando dei segni convenzionali semplificati (vedi disegno). Più un oggetto è lontano dal disegnatore più le linee sono fini. Alla fine aggiungi le scritte importanti (per es. nomi di luoghi, campo, ecc.).





Simboli per schizzi di situazione e di marcia



bosco



villaggio



fiume



strada



sentieri



tram o ferrovia



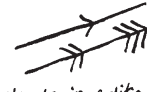
collina



vallo



fossato

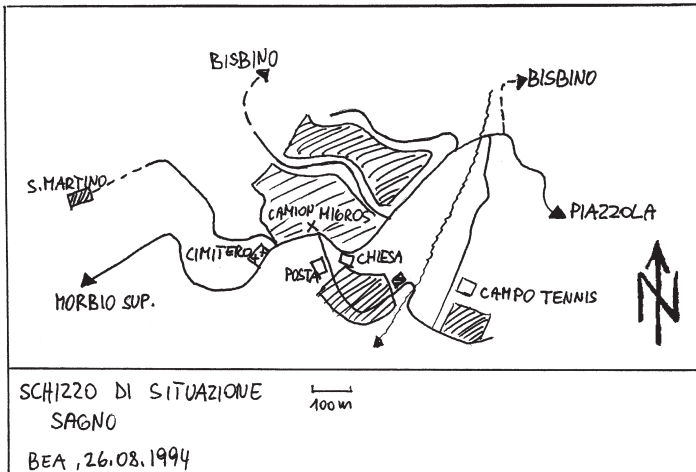


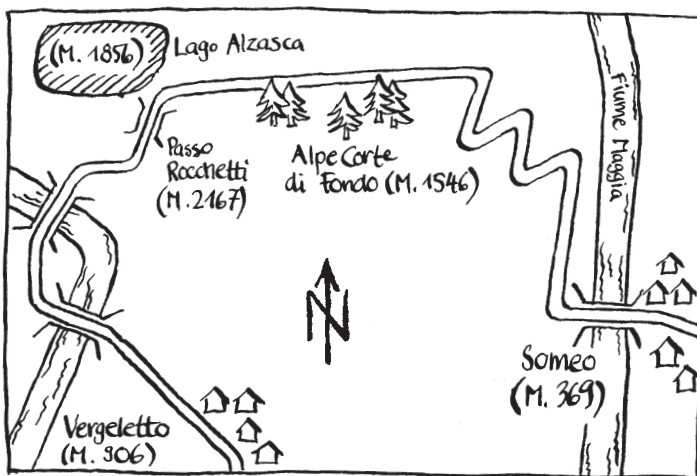
strade in salita

### ■ Schizzo di situazione

Lo schizzo di situazione è praticamente una cartina disegnata a mano. Lo scopo non è di copiare un estratto della cartina, bensì di indicare particolari che non si trovano su una carta normale. Su uno schizzo di situazione di un villaggio si possono per es. indicare gli edifici utili per un campo come il nego-

zio, la posta, il municipio, la chiesa, la stazione, ecc. Facendo la ricognizione per un campo, su uno schizzo di situazione si possono indicare i luoghi idonei per le costruzioni. Anche per lo schizzo di situazione ci sono dei segni convenzionali semplificati (vedi sopra).





### ■ Schizzo di marcia

Lo schizzo di marcia è simile allo schizzo di situazione e serve per indicare il cammino da un punto ad un altro. Si usa uno schizzo di marcia, quando non c'è una cartina o se non è abbastanza dettagliata. La differenza tra uno schizzo di marcia e uno schizzo di situazione è che nel primo vengono indicate solo le particolarità che si trovano nelle immediate vicinanze (a destra o a sinistra) del sentiero. I segni convenzionali sono gli stessi come per uno schizzo di situazione.





# Esplorare

Esplorare è ovviamente una delle attività originarie degli scout. Prima di «scoutismo per ragazzi» B.-P. ha scritto il libro «Aids to scouting» per gli esploratori militari. Più tardi ha però fatto notare che la società necessita piuttosto di «esploratori di pace»: persone che sono disposte e capaci di scoprire nuovi campi scientifici o «spazi vitali». Per fare ciò non bisogna andare necessariamente nella foresta tropicale o nello spazio. Se si osserva attentamente si possono scoprire particolarità interessanti anche nei nostri dintorni. Per un'uscita di pattuglia si potrebbe perciò andare alla scoperta di sentieri, luoghi, paesaggi, edifici, villaggi, usanze e aziende. Si possono mettere in pratica diverse conoscenze: orientamento, scienze naturali, osservazione, schizzi, pionierismo, trasmissione, ...

I risultati e le esperienze di una ricognizione vengono messe per iscritto in un rapporto, al quale ognuno dà il suo contributo. A volte basta una tabella di marcia con indicati gli orari, i luoghi, le distanze, così come appunti su quanto osservato. Si può però fare un libro di bordo allegro ed esteso, se si racconta di un'uscita di pattuglia aggiungendo foto, storie e oggetti trovati.



## Nodi e corde

### ■ Il materiale

Un ponte sopra un fiume, una grande tenda soggiorno, una torre: queste sono solo alcune costruzioni

utili nella vita da campo, ma per costruirle ci vogliono delle buone conoscenze nell'uso della corda e nella sua applicazione. Prima di





fare il primo nodo bisogna scegliere la corda appropriata. Ci sono diversi tipi di corde, di materiale e caratteristiche diverse. Per esempio le corde di materiale sintetico sono più resistenti delle corde di canapa, però sono più sensibili agli sfregamenti. Corde attorcigliate hanno una capacità di carico superiore a quelle intrecciate con lo stesso materiale. La tabella seguente dovrebbe poterti aiutare a scegliere la corda adatta.

Dallo stato di una corda dipende, a volte, la sicurezza delle persone. Inoltre una corda è anche abbastanza cara, perciò va tratta-

ta sempre con cautela, tenuta in ordine e controllata regolarmente. Le corde vengono messe via asciutte, pulite e arrotolate. Non si deve mai camminare con le scarpe sulle corde e bisogna proteggerle dallo sfregamento da spigoli taglienti.

Le corde che devono portare delle persone sono da sostituire ogni 3 anni.

**Attenzione:** la resistenza di una corda corrisponde a quella del suo punto più debole.

Tipo	Canapa ritorta	polipropilene	nylon
Uso	pionierismo	ponti di corda, corde di sostegno	alpinismo, corda doppia
Resistenza al deperimento	cattiva	molto buona	buona
Resistenza alla temperatura	temperature molto alte	80 °C (sfregamenti)	100 °C
Resistenza alla rottura per 10 mm Ø	800 kg	1400 kg	2000 kg
Allungamento	scarso	forte	molto forte
Resistenza a spigoli e sfregamenti	poco sensibile	molto sensibile	sensibile
Attenzione	la corda si accorcia bagnandosi e si allunga asciugandosi	non usarla mai per corde doppie o «fil rouge» (teleferica con moschettone), considerando che non è resistente a temperature elevate	da non usare mai per costruzioni e ponti di corda per il problema dell'allungamento



## Nodi

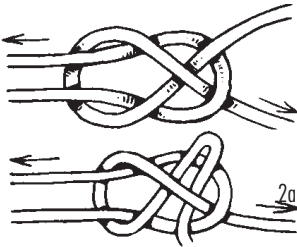
I nodi sono la base per eseguire correttamente la maggior parte delle costruzioni. Non basta però conoscere molti nodi, bisogna anche sapere quando usarli. Per esercitarsi sono più adatti cordini o corde piuttosto che lo spago. Esercitati già al posto giusto: l'ormeggio ad un paletto, il muratore attorno ad un albero... Sai fare i nodi anche ad occhi chiusi?

### ■ Unire due corde

1. *Nodo piatto*: unire due corde dello stesso spessore. E' piatto, perciò viene usato anche nei bendaggi (non preme).



2. *Nodo tessitore*: unire due corde di differente spessore. Lo si può fare partendo dal nodo piatto. La corda più grossa è l'occhio. Con un cappio può venir usato anche per issare un oggetto.(2a)

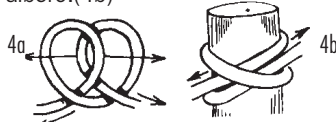


3. *Nodo pescatore*: unire corde di uguale o differente spessore.

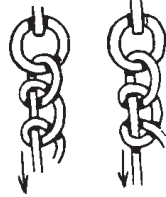


### ■ Fissare una corda

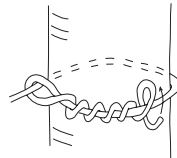
4. *Nodo ormeggio*: tiene bene tirando uno o entrambi i capi della corda. Si può preparare prima (4a) e poi infilarlo su un palo o venir eseguito sul posto, per es. ad un albero.(4b)



5. *Nodo paletto*: per affrancare una corda ad un oggetto fine (per es. anello, ringhiera, albero sottile) e per rafforzare (ponti di corda)



6. *Nodo da carpentiere* (muratore): per affrancare una corda ad un albero. E' possibile solo una trazione su un'estremità. E' necessario per i ponti di corda.

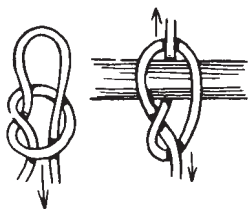




7. *Bocca di lupo*: si stringe sotto tensione e si apre facilmente una volta tolta la tensione.



8. *Nodo bottiglia (scorsoio)*: per affrancare i pioli di una scala di corda o per fare un pacco postale.



9. *Scorsoio a otto*: si usa, ad esempio, per tendere la corda di un ponte. Infilate un legnetto nel nodo, altrimenti sarà difficile scioglierlo alla fine.

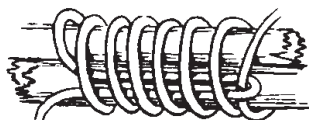


## **Congiunture (Congiunzioni)**

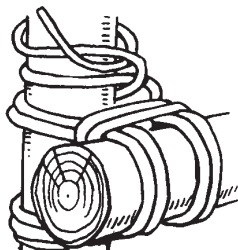
Le congiunture servono per unire due legni. Devono venir eseguite accuratamente ed essere ben tirate.

1. *Congiuntura parallela*: serve per prolungare un bastone o per saldare i due tronconi di un legno spezzato.

Cominciare con un cappio poi fare parecchi giri di corda vicini e ben stretti; passare alla fine l'estremità nel cappio per fissare il tutto.



2. *Congiuntura quadrata*: si usa per fissare due legni ad angolo retto. Cominciare con un nodo ormeaggio sul lato superiore della direzione di sforzo. Passare poi la corda dietro il pezzo orizzontale e davanti al pezzo verticale, dietro il pezzo orizzontale e così di seguito. Alla fine strozzare con alcuni giri di corda tra i due pezzi e unire i due capi con un nodo piatto.





## Scala di corda e ponti di corda

### ■ Scala di corda

I pioli di una scala di corda vengono affrancati a destra e a sinistra con nodi bottiglia (vedi p. 98). Il nodo bottiglia ha il grande vantaggio rispetto all'ormeggio di permettere di spostare i pioli e di smontarla facilmente. Bisogna solo fare attenzione che la parte complicata stia in basso.

### ■ Ponti di corda

Sono adatti dove bisogna superare facilmente e velocemente un ostacolo (fosso, ruscello, gola). Dopo l'uso il ponte può venir smontato immediatamente. Per i ponti di corda si devono usare solo corde in ottimo stato. Più è tirata una corda, più è ridotta la sua portata.

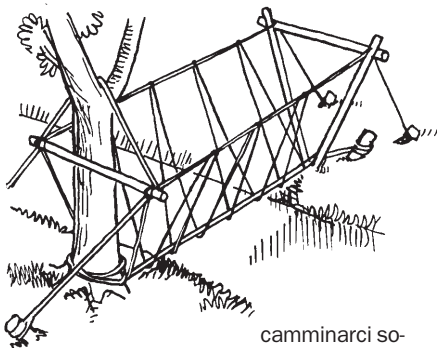
Moschettoni o anelli d'acciaio nei punti critici (per es. dove viene tirato) riducono lo sfregamento (importante con le corde di polipropilene).

Ponti con un'unica corda sono da usare solo per distanze corte (fino a 10 m). Ci si appoggia sdraiati sulla pancia con un piede sulla corda e l'altra gamba viene lasciata tesa e libera. La testa in avanti e ci si tira con le mani.

Un capo della corda viene affrancato con un nodo ormeggio o

muratore ad un albero. A ca. 4 m dall'albero opposto si fa un bottiglia o una fibbia fissa introducendovi un legno per poterlo poi sciogliere con più facilità. Girare la corda attorno al secondo albero e infilarla poi nella fibbia fissa e tenderla il più possibile. Affrancare con un ormeggio.

*Due corde:* entrambe le corde vengono tese come spiegato sopra. La corda inferiore servirà per



camminarci sopra, quell'altra come corrimano a ca. 1,5 m sopra l'altra.

*Tre corde:* due corde servono come corrimano, la terza per camminarci sopra. I corrimani e la corda per camminare vengono collegate con corde più sottili formando delle «V». Se su un lato del fiume c'è un albero e dall'altra parte nessuno, si può costruire un ponte come rappresentato nella figura sopra. Puoi trovare altre idee sul tema «corda» nel capitolo «campo».



## Comunicare

Per interagire con gli altri dobbiamo comunicare. Comunicare significa poter trasmettere ad un'altra persona delle informazioni o delle domande in modo che questa possa capirle. Nel caso più semplice per comunicare trasmettiamo con la voce delle parole in una determinata lingua. La voce è il mezzo che trasporta il nostro codice, le parole. Solo chi conosce il codice può capire la comunicazione.

La voce però è un mezzo che permette di comunicare solo a breve distanza. Ben presto gli Uomini si accorsero di dover comunicare a distanze che vanno oltre la portata della voce, iniziarono perciò ad inventare altri mezzi di comunicazione. Nacque così la scrittura, che permetteva di trasportare una comunicazione scrivendola su un papiro, ma questo mezzo è molto lento. Si inventarono dei segnali: con le mani o con delle bandiere: la loro posizione poteva essere vista da lontano e interpretata da chi conosceva il codice. Anche i fari permettevano di comunicare cose importanti: la luce accesa significava ad esempio «pericolo!». Tutti questi mezzi di comunicazione avevano il problema che non si poteva comunicare quello che si voleva, ma solo i messaggi stabiliti in

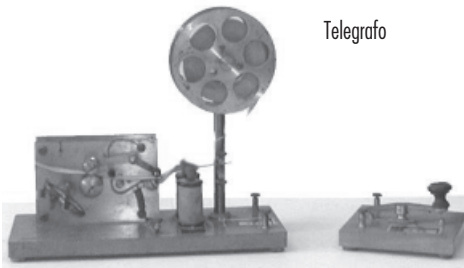
anticipo tra chi trasmette il messaggio e chi lo riceve.

Una grande rivoluzione nel modo di trasmettere messaggi a lunga distanza arrivò nel 19° secolo, quando si cominciava a capire il funzionamento dell'elettricità. Ci si rese conto che l'elettricità era in grado di percorrere grandi distanze su di un filo di rame. Collegando e staccando la fonte di corrente, era possibile far percorrere il filo da impulsi elettrici più lunghi o più corti.

### ■ L'invenzione del telegrafo

Fu così che nel 1857 l'americano Samuel Morse ebbe l'idea di creare un codice in cui ogni lettera dell'alfabeto corrisponde ad una serie di segnali corti (punti) e segnali lunghi (linee). In questo modo, conoscendo il codice, era possibile trasmettere intere frasi su lunghissime distanze, utilizzando come mezzo un filo elettrico. L'apparecchiatura necessaria si chiama telegrafo e si compone di una fonte di energia, un interruttore per inviare i segnali, un filo appunto e un ricevitore che trasforma l'elettricità in un suono o una luce.

Per molti anni questo fu il sistema più rapido, semplice e sicuro per comunicare a lunga distanza. Nacquero diverse varianti del tele-



Telegrafo

grafo: tra due navi ad esempio non ci sono fili, ma è possibile trasmettere il codice Morse con una lampada. Furono usate anche delle bandiere: una bandiera alzata per il punto, due per la riga.

Solo più tardi i mezzi di comunicazione a distanza si svilupparono ulteriormente: il telefono, inventato dall'italiano Antonio Meucci attorno al 1855, venne commercializzato dal signor Bell a partire dal 1876. Nel 1896 Guglielmo Marconi brevettò a Londra un telegrafo senza fili, che è il predecessore della radio (la prima trasmissione di parole e musica avvenne nel 1906).

Mentre iniziarono presto ad apparire le telescriventi, apparecchi in grado di convertire automaticamente l'alfabeto in codice morse e viceversa, il telefax, che trasmette copie di pagine cartacee per mezzo della linea telefonica, iniziò a diffondersi su larga scala solo a partire dal 1986 circa.

In Svizzera nel 1978 l'azienda PTT (Posta Telegrafo Telefono)

crea la prima rete Natel (abbreviazione di Nationales AutoTelephon), che permette a 4000 utenti di telefonare dall'automobile, con un apparecchiatura molto pesante e voluminosa. Ma è solo con il Natel C nel

1986 che la telefonia mobile diventa alla portata di tutti, e verso il 1992 la grande diffusione della telefonia mobile comincia a cambiare le abitudini della gente. Nel 1995 nascono gli SMS. In molti paesi però la telefonia mobile non esiste ancora.

Internet, la rete globale che permette ai computer di comunicare tra loro, è stata sviluppata negli anni 1960 per scopi militari, e iniziò poi a collegare le università e i centri di ricerca. Verso il 1994-95, grazie alla nascita di service-provider commerciali e all'avvento di modem a basso costo, Internet diventa accessibile a tutti, e inizia una nuova era per la comunicazione a distanza.

Tutto però iniziò dal codice Morse, che in certi casi è usato ancora oggi, perché non richiede apparecchiature costose, ma solo un po' di esercizio per il cervello. Nelle prossime pagine ti invitiamo a scoprirlo: sarà divertente e potrà esserti utile per i tuoi giochi!



a	=	.-	Ast-ro
b	=	---.	Bo-na-par-te
c	=	---..	Co-co-co-la
d	=	---.	Do-ci-le
e	=	..	Eh !
f	=	---..	Fa-ma-go-sta
g	=	---.	Gon-do-la
h	=	....	Hi-ma-lai-a
i	=	..	I-vi
j	=	---..	Ja-blo-no-vo
k	=	---.	Ko-i-nor
l	=	---..	La-vo-ra-re
m	=	---	Mo-to
n	=	..	No-ra
o	=	---	O-par-to
p	=	---..	Pe-co-ro-ne
q	=	---..	Qo-re-so
r	=	---.	Ru-mo-re
s	=	...	Sar-di-na
t	=	-	Toh
u	=	...	U-ra-no
v	=	---..	Va-le-ria-no
w	=	---.	Wil-Hor-bo
x	=	---..	Xo-de-ri-do
y	=	---..	Yo-ki-mo-no
z	=	---..	Zoc-co-let-te

1	=	.----
2	=	..---
3	=	...---
4	=	....-
5	=	.....
6	=	-----
7	=	-----
8	=	-----
9	=	-----
0	=	-----

I *numeri*: le 10 cifre base sono composte da 5 punti o linee. I numeri da 1 a 5 iniziano con un punto, quelli da 6 a 9, come pure lo Ø (zero), con una linea.

Lo zero viene scritto Ø per differenziarsi dalla lettera «O».

punto (.)	=	.-.-.-.	=	AAA
virgola (,)	=	---.---	=	MIM
punto interrogativo (?)	=	..-.-..	=	IMI
due punti (:)	=	---....	=	OS
trattino (-)	=	-----	=	BA
parentesi ( )	=	---.---	=	KK
at (@)	=	.-.-.-.	=	AC

### ■ Il codice Morse

Le *lettere* si compongono di al massimo 4 punti o linee. Le lettere usate più frequentemente sono corte e semplici. Per tenere a mente il codice ci si può aiutare con la lista di parole nel riquadro: l'iniziale corrisponde alla lettera da ricordare, si divide la parola in sillabe e ogni sillaba che contiene una «o» corrisponde ad una riga, ogni altra sillaba ad un punto. Nel morse non esistono maiuscole e minuscole.

I *segni di punteggiatura* hanno 6 punti o linee. Sono formati unendo 2 o 3 lettere. Vengono usati solo quando sono necessari per la comprensione del testo.

Il segno «parentesi» deve essere dettato prima e dopo la parola o le parole messe tra parentesi.



### ■ I segni di servizio

I segni di servizio si usano specialmente per iniziare o finire di trasmettere, per indicare d'aver capito il testo o solo parti. Qui sotto potete trovare i segni più comuni (vedi anche disegno p. 105).

◆ *Chiamata*: mandare i segnali fino a quando la postazione ricevente risponde allo stesso modo.

Con segni acustici o luminosi = ... ..  
... ..

Con bandiere, segnali di stoffa, ecc. = cerchi con il segnale destro

◆ *Fine parola*: con segni luminosi o acustici = .. .. (trasmessi rapidamente)

Con bandiere: tenere i due segnali verticalmente uno sopra l'altro.

◆ Capito = · (E)

◆ Non capito = – (T)

◆ Fine messaggio = ---- (AR)

◆ Errore = ..... (seguito dalla ripetizione della lettera o della parola sbagliata)

### ■ Chiave Morse

Con l'aiuto della chiave Morse puoi decifrare un messaggio direttamente. Linee punteggiate significano punto, linee continue linea. Se ricevi per es. il segno ·—, sulla chiave parti dalla linea punteggiata, poi segui quella continua e poi di nuovo quella punteggiata. Lì troverai la lettera «r». Se sai a memoria il codice sarà più divertente e

veloce trasmettere in Morse. S'impara facilmente esercitandosi regolarmente. Scrivi una lettera in Morse ad un amico scout!

·/.../·/.../.../.../.../.../.../.../.../...

.../.../.../.../.../.../.../.../.../...

.../.../...

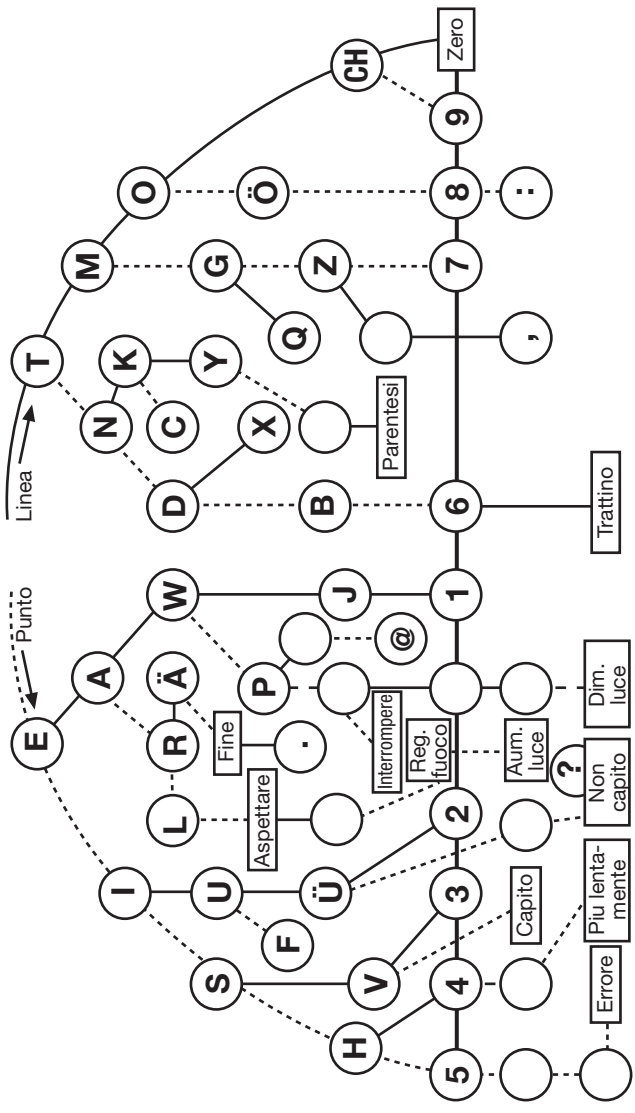
.../.../.../.../.../.../.../.../.../...

.../.../...





# Chiave Morse





## Una postazione per trasmettere

### ■ Posizione e mezzi per segnalare

Per trasmettere un messaggio all'aperto è importante scegliere bene la posizione. Se si usa il sistema visivo (segnali di stoffa, bandierine, luce) il trasmettitore e il destinatario devono ovviamente vedersi. Il segnale deve risaltare bene. Con uno sfondo scuro si usano prevalentemente dei segnali di stoffa chiari e viceversa. Se si trasmette con lampade, non dovrebbero esserci sorgenti luminose nei dintorni. Per trasmettere un messaggio segreto non scegliere la cima di una collina!

La scelta dei segnali adatti dipende dalla vostra posizione, dalla luminosità e dal materiale disponibile.

Qui sotto trovate una lista di diversi segnali e la distanza a cui si riescono vedere:

Segnali	Distanza
<b>di giorno:</b>	
segnali di stoffa	1–2 km
cappelli, bandiere	300 m
eliografo	fino a 20 km
<b>di notte:</b>	
blinker	fino a 20 km
pila	1 km
<b>di giorno e di notte:</b>	
fischietto,	fino a 500 m
telegrafo	lunghezza del filo

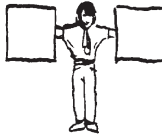
Se si usano segnali di stoffa, cappelli o bandiere, ogni segno (punto o linea) deve venir mostrato 2–3 secondi; i segni di una lettera si susseguono senza pause. Le pause tra le singole lettere durano ca. il doppio (4–5 sec.) di un segno o fino a quando non si trasmette il segnale di fine.



posizione di partenza



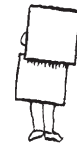
punto



linea



chiamata



fine parola



Il disegno mostra come trasmettere con i segnali di stoffa.

Se si trasmette con la luce o con suoni, un punto è un segnale corto, una linea dura 5 volte di più di un punto. La pausa tra le singole lettere dura come una linea.

### ■ L'equipe

Per ogni postazione ci vogliono 3 persone, cioè il segnalatore, il segretario e l'osservatore. Il segnalatore è l'unico che si deve vedere dalla postazione ricevente. I compiti sono indicati sotto.

### ■ Trasmettere un messaggio

Un messaggio, o telegramma dovrebbe essere corto e semplice. Si tralasciano parole inutili e si usano abbreviazioni conosciute.

Se si vuole trasmettere un messaggio, si comincia col chiamare l'altra postazione fino a quando rispondono con lo stesso segno (con cerchi o più volte 4 punti). Solo allora si può iniziare a tra-

smettere. Il segretario della postazione che trasmette detta al segnalatore le singole lettere. L'osservatore della postazione ricevente detta al suo segretario le lettere ricevute. Il segnalatore della postazione ricevente comunica dopo ogni lettera o parola se ha capito (.) o meno (-). Per dimostrare di aver capito un numero si ripete il numero.

L'osservatore della postazione che trasmette dice «bene» o «capito», se l'altra postazione ha capito. Se non ha capito l'ultimo segno trasmesso (o parola) viene ritrasmessa. Alla fine del messaggio si manda un .-. (AR).

Se la postazione ricevente vuole trasmettere un messaggio (per es. una risposta), inizia con un segnale di chiamata e diventa perciò la postazione che trasmette.

Se viene trasmesso un segno sbagliato, viene immediatamente mandato il segno «errore» (8 punti). Dopo la conferma dell'altra po-

### Incarichi durante una trasmissione

	<u>postazione che trasmette</u>	<u>postazione ricevente</u>
<b>segnalatore</b>	trasmette	comunica «capito», «non capito», ecc.
<b>osservatore</b>	guarda la posizione ricevente e guarda se hanno capito o meno	guarda e detta
<b>segretario</b>	detta	scrive e traduce



stazione si trasmette il segno corretto. Conviene scrivere il messaggio da trasmettere e quello ricevuto in un quaderno.

Per es.: spostare di due posti indietro

abcdefghijklmnopqrstuvwxyz  
cdefghijklmnopqrstuvwxyzab

## Scrivere in codice

### ■ Tipi di codice

Per far capire un messaggio al destinatario ma non ad altre persone, si può scrivere in codice. Un testo viene scritto in codice facendo dei cambiamenti che solo il destinatario conosce e che altri riescono a capire solo con fatica. Si possono invertire lettere o parole, usare una lingua propria o combinare più tipi di codice. Scrivendo in codice non ci sono maiuscole e minuscole; la dieresi (ä, ö e ü) viene scritta ae, oe e ue; la j diventa i: così si ottiene un alfabeto di 25 lettere.

Ti presentiamo alcuni tipi di codice, che potrai usare per trasmettere un messaggio segreto.

■ *Spostamenti di lettere*: si sposta l'alfabeto di alcune lettere, cioè si sostituisce una lettera con una che la segue o la precede.

La «a» diventa «c», la «b» una «d», la «c» una «e», ... la «z» una «b». «Thilo» verrebbe scritto VKLNQ

■ *Scrivere in codice cancellando, introducendo, aggiungendo, scambiando*.

- Si scrive il testo rovesciato: oipmese otseuq emoc.

- Si cancella ogni terza lettera o ogni terza parola e si aggiungono le lettere o parole cancellate alla fine del messaggio nell'ordine corretto: FUZINA N QESO MDO NOIUTO

- Si aggiunge a una lettera un'altra scelta a caso oppure una parola nuova dopo ogni parola.

CTORSMIA ISLA TUERSETTOI DAI-SVIEGNITTAI LAULNVGSOR IPLU DIOBPSPCIFOH.

■ *Aiutandosi con dei reticolati di quadrati*: dapprima si scrive il messaggio a righe orizzontali in un quadrato di, per es., 16 caselle e si trasmette poi il messaggio a caselle (letti verticalmente). Le caselle vuote si riempiono con lettere a scelta.



«Tornate al campo» diventa «TALPOTCOREAZNAMD».

T	O	R	N
A	T	E	A
L	C	A	M
P	O	Z	D

■ **Sistema di coordinate:** l'alfabeto viene scritto in un quadrato composto da 25 caselle. Ogni riga e ogni colonna sono contraddistinte da una lettera diversa. Ogni lettera può venir espressa con una combinazione di lettere. La parola «coordinate» diventerà con l'aiuto del sistema rappresentato: KIMO-MONEKOLOMIKANOKU

	A	E	I	O	U
K	A	B	C	D	E
L	F	G	H	I	K
M	L	M	N	O	P
N	Q	R	S	T	U
R	V	W	X	X	Z

■ **Codice con numeri:** le lettere vengono numerate e si trasmettono solo i numeri, per es.: a = 01, b = 02, c = 03, ... z = 25.

La parola scout si scriverà: 1803012019

■ Si può usare anche il codice Morse per cifrare.

● Tutti i messaggi che sono stati scritti in codice con una variante descritta precedentemente possono poi venir scritti in Morse.

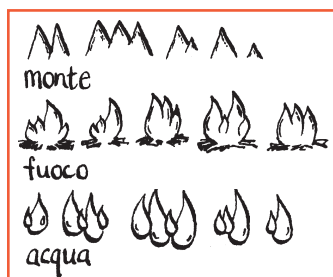
● Cambiare i punti con linee. «Morse» diventerà:

... / . / - - - / - - - / . / - / - - - //

● Scrivere i segni del Morse come una parola, sembra stenografato. Esempio: «segreto»



● **Quadro Morse:** il testo viene nascosto in un quadro



■ **«Geroglifici»:** in un reticolato ogni lettera riceve il suo posto. Invece della lettera si disegna il suo posto:

AB	CD	EF
GH	IK	LM
NO	PQ	RS

	TU	
VW		XY
	Z	

La parola «geroglifici» sarà:





■ **Parole di copertura:** designazioni per luoghi, nomi, orari e attività vengono sostituiti con altre parole (inventate). Il luogo del campo si chiama per es. «luna», un messaggero si chiama «Yeti», invece di trasmettere «cantare». «Un messaggero porta un messaggio al campo all'ora x» diventerà «Lo yeti canta un'ora prima dell'ora fissata sulla luna» e lo capiranno solo le persone informate.

### ■ **Decodificare**

Messaggi in codice devono venir decodificati dal destinatario. Non è difficile, se il codice è conosciuto. Diventa però emozionante, se si deve decodificare un codice sconosciuto.

Se il messaggio è scritto con un codice semplice, possiamo cercare di trovare la chiave di decodifica guardando i segni più frequenti. In italiano le lettere più frequenti sono la E e la C e si riconoscono velocemente nel testo. Altrettanto spesso si trovano A, N e S. Bisogna sempre iniziare con le parole corte. Parole facilmente riconoscibili sono gli articoli. Magari possono aiutare i codici descritti precedentemente. Ricordati che un messaggio può essere scritto in due codici, per es. scritto in Morse con l'alfabeto spostato e i segni rovesciati (punti per linee). Messaggi scritti con due codici non si

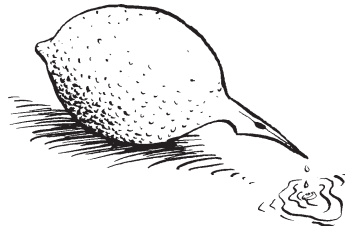
possono decifrare senza conoscere la chiave. In ogni caso per decifrare ci vuole calma e pazienza.

### ■ **Inchiostri simpatici**

Da sempre si sono scritti documenti segreti e scongiuri con l'inchiostro simpatico. Alcuni tipi di questi inchiostri si possono procurare facilmente, per es. succo di limone, arancia e cipolle; soluzioni di sale e zucchero, siero di burro, bianco d'uovo diluito con acqua, urina. Questi inchiostri diventano di nuovo visibili seccando, se si scaldano (tenere il foglio con la parte scritta sulla sorgente di calore, per es. candela).

Una lettera scritta con una soluzione di acido tannico (tannino sciolto nell'acqua) diventa nera se per leggerla la si pennella con una soluzione di cloruro di ferro.

Ci sono ancora altri inchiostri simpatici. Farmacisti e droghieri possono sicuramente darti altri consigli, soprattutto per evitare sostanze pericolose.

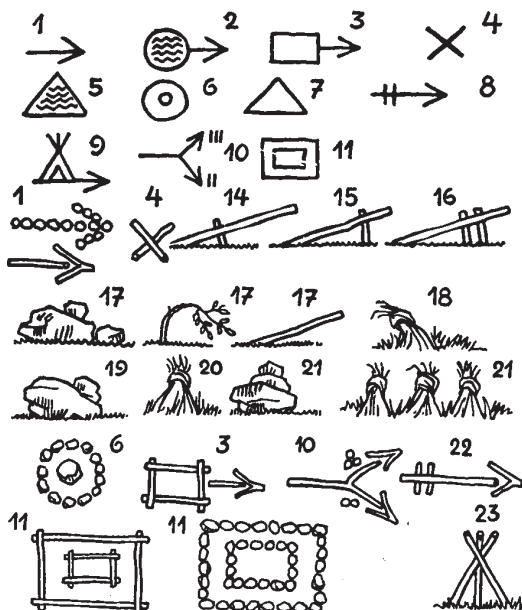




## Segni di pista

Un modo particolare per lasciare dei messaggi in codice all'aperto sono i segni di pista. Sono segni poco appariscenti che possono venir scoperti solo da occhi esperti. Sono fatti di legnetti, sassi, segatura lasciati per terra, incisi su sassi o legni o erba legata assieme. Si usano dei materiali naturali. Coriandoli o pezzetti di carta non sono adatti (vento).

Qui sotto trovi alcuni segni di pista e possibilità d'applicazione.



1. di qua. 2. acqua potabile. 3. lettera nascosta. 4. direzione sbagliata. 5. acqua non potabile.  
6. meta, tornare al campo. 7. pericolo (tre segni). 8. ostacolo. 9. sentiero per il campo. 10. due e tre si sono divisi. 11. aspettare qui. 14. sono vicino. 15. sono andato via. 16. sono a 2 km. 17. svoltare a destra. 18. svoltare a sinistra. 19. di qua. 20. attenzione. 21. pericolo (tre segni). 22. ostacoli. 23. bivacco.



## Trasmettere via radio

Un modo pratico per comunicare durante le attività è dato dalle rice-trasmittenti. Permettono una trasmissione orale su lunghe distanze, senza che sia necessario un cavo o un contatto visivo. Ecco alcune indicazioni per l'uso di radio ricetrasmittenti:

- Per usarla legalmente ci vuole una concessione dell'Ufficio Federale delle Comunicazioni.

- Ogni radioamatore ha un nome, con il quale viene chiamato e con cui si annuncia.

- Ogni radio ha più canali. E' sicuramente un vantaggio se ci si accorda con il proprio interlocutore su quale canale usare.

- Per parlare si preme il bottone di trasmissione. Fino a quando questo tasto è schiacciato, non si possono ricevere messaggi, perciò subito dopo aver parlato lasciar andare il tasto.

### ■ Regole di comunicazione

Usando una radio puoi venir ascoltato anche a tua insaputa. Per questo motivo non mandare un messaggio di aiuto per gioco durante un'attività, perché se

qualcuno ascolta e interpreta male, potrebbe chiamare i soccorsi, che costeranno cari. Non occupare nemmeno un canale solo per chiacchierare, perché potresti disturbare un utente che ha veramente bisogno di mandare un messaggio importante.

Il colloquio seguente mostra un discorso possibile tra le stazioni «Gismo» e «Albatros».







Con la richiesta «rispondere» si passa la parola all'altra persona, che confermerà con «capito» o «non capito».

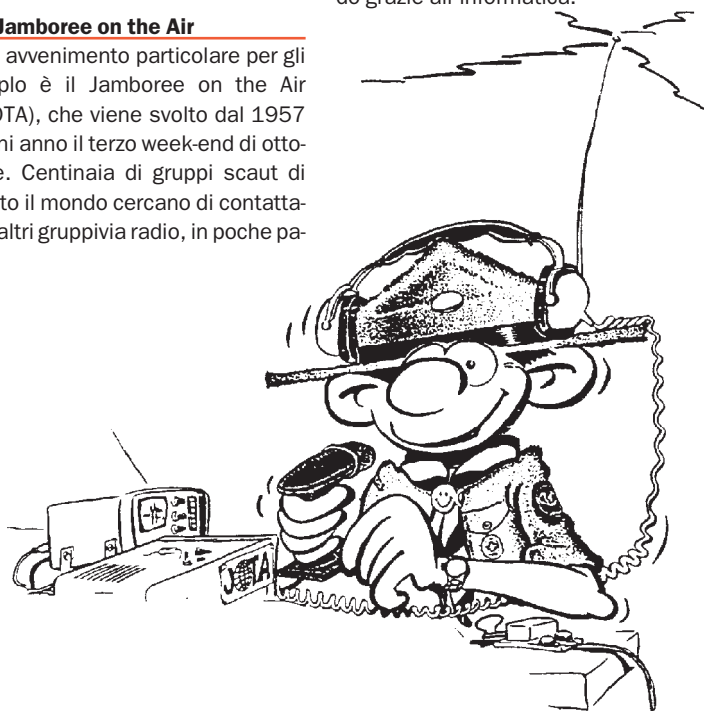
Il discorso viene terminato dalla stazione che ha iniziato. Se si vuole impedire che persone esterne capiscano il vostro messaggio si possono mandare messaggi in codice, per es. sostituendo nomi con numeri. Naturalmente il vostro interlocutore deve conoscere il codice scelto.

#### ■ **Jamboree on the Air**

Un avvenimento particolare per gli esplo è il Jamboree on the Air (JOTA), che viene svolto dal 1957 ogni anno il terzo week-end di ottobre. Centinaia di gruppi scout di tutto il mondo cercano di contattare altri gruppovia radio, in poche pa-

role un raduno mondiale nell'etere. Per un'attività come questa non basta una semplice radiolina, ci vuole una stazione radio ad onde corte di un radioamatore esperto. Forse avrai occasione di partecipare ad uno JOTA, chiedi ai tuoi animatori!

Da qualche anno nello stesso fine settimana si svolge lo JOTI (Jamboree on the Internet), in cui è possibile chattare e scambiare messaggi con scout di tutto il mondo grazie all'informatica.





## Stimare e misurare

Distanze, lunghezze, altezze, larghezze, profondità, velocità, volumi, pesi e quantità si possono misurare o stimare. Se misuriamo, usiamo degli strumenti ausiliari e vogliamo ottenere un'indicazione possibilmente precisa.

Uno strumento per misurare, che hai sempre a portata di mano, è il tuo corpo. Impara alcune misure del tuo corpo e scrivile con la matita nella tabella sottostante. Finché crescerai, dovrai aggiornare la tabella!

Ci sono però anche situazioni, nelle quali non abbiamo strumenti per misurare o non abbiamo tempo per misurare accuratamente. In questo caso dobbiamo stimare, il risultato è meno preciso. Con esercizi continui possiamo però migliorare notevolmente la nostra capacità di stima.



### Le misure del mio

**corpo:**

**altezza:**  
**altezza con braccio**  
**teso sopra la testa:**

**apertura**  
**delle braccia:**

**spanna**  
**della mano:**

**lunghezza**  
**del piede:**

**lunghezza**  
**della scarpa:**

**Quali parti del**  
**corpo misurano:**



**1 cm**

**10 cm**

**1 m**

**Lunghezza media**  
**dei passi:**

**Per percorrere 100 m, faccio**

\_\_\_\_\_ **passi (percorrere la**  
**distanza più volte, poi fare**  
**una media).**

**Il mio peso:**



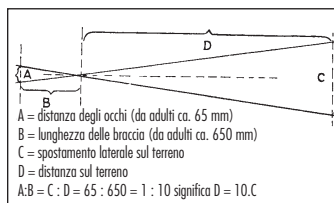
### ■ Determinare delle distanze

■ La visibilità puoi influire sulla stima delle distanze. Si sopravvaluta quando c'è nebbia, al crepuscolo, controluce, con uno sfondo scuro, guardando verso valle. Si sottovaluta quando è molto chiaro, quando ci sono punti molto luminosi, dopo la pioggia, quando c'è uno sfondo chiaro, guardando verso il pendio.

■ Stimare la distanza massima possibile, per es. 1500 m, e la minima, per es. 1000 m, e fare la media, cioè 1250 m.

■ Distanze di paragone: una piscina misura 50 m, normalmente si corre sulla distanza di 80 o 100 m, uno stand di tiro misura 300 m.

■ Si stima prima una distanza corta (per es. 100 m) e la si riporta più volte sul terreno.



L'occhio medio distingue:

a 60 m		i due occhi distinti
a 150 m		la linea degli occhi
a 300 m		la forma del viso, l'intelaiatura delle finestre
a 700 m		diverse persone vicine
a 800-900 m		il movimento delle gambe
a 1200 m		alberi singoli, cartelli indicatori
a 1500 m		gruppi di persone, autoveicoli
a 4-5 km		camini sui tetti
a 7-8 km		case semplici
a 12-15 km		grandi edifici (chiese, castelli, fabbriche, ecc.)

■ Pollice: estendi il tuo braccio nella direzione dell'oggetto (per es. una casa) e tieni il pollice sollevato. Guarda ora alternativamente con l'occhio destro e poi quello sinistro sopra il pollice. Constatrai che il pollice si sposta sull'oggetto. Stima la differenza dello spostamento. La differenza stimata moltiplicata per 10 sarà circa la distanza cercata.



■ Il suono percorre 333 metri al secondo, in tre secondi un km. Se sentiamo il tuono 4 secondi dopo il lampo, si sarà scaricato a ca 1.33 km di distanza. Se sentiamo la nostra eco dopo 3 secondi, la parete di roccia su cui ha ribattuto disterà 500 m. (il suono deve percorrere la distanza due volte = 1000 m)

Attenzione: la parte rivolta verso l'albero deve essere esattamente verticale, cioè formare una linea parallela con il piombino.

Altezza dell'albero = distanza dell'osservatore dai piedi dell'albero + altezza dell'osservatore.

### ■ Determinare delle altezze

■ Un triangolo rettangolo con due lati uguali fatto di legno o cartone viene munito di un piombino nell'angolo retto (per es. cordicella fine con sasso). Tenete il triangolo all'altezza degli occhi e con il lato lungo mirate la punta dell'oggetto (per es. un albero).



$AB = 8\text{ m}$ ,  $AB$  e  $BC$  sono uguali  
 altezza dell'albero =  $BC + 1.50\text{m} = AB + 1.50\text{m} = 9.50\text{m}$



■ Ecco alcune altezze di paragone:

L'altezza media di un vecchio abete nell'Altopiano	è 30 m
di un vecchio abete nelle Alpi	è 20 m
di un vecchio pero	è 10 m
di un palo del telefono	è 6—10 m
di un traliccio delle ferrovie	è 8—10 m
di un piano di un palazzo	è 2,5—3 m
di una persona adulta	1,6—1,8 m

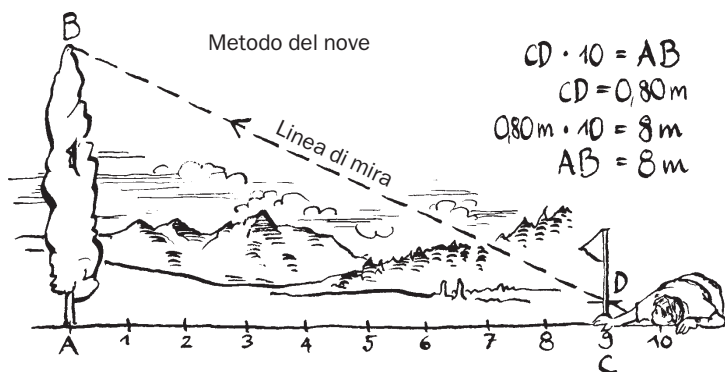
■ Metodo del nove: spostati nove passi oppure 9 m dall'albero, pianta un bastone, fai un altro passo o un metro e da qui mira la punta dell'albero stando sdraiato sul suolo guardando sopra la punta del bastone. L'altezza del bastone fino alla linea di mira moltiplicata per 10 è l'altezza dell'albero.

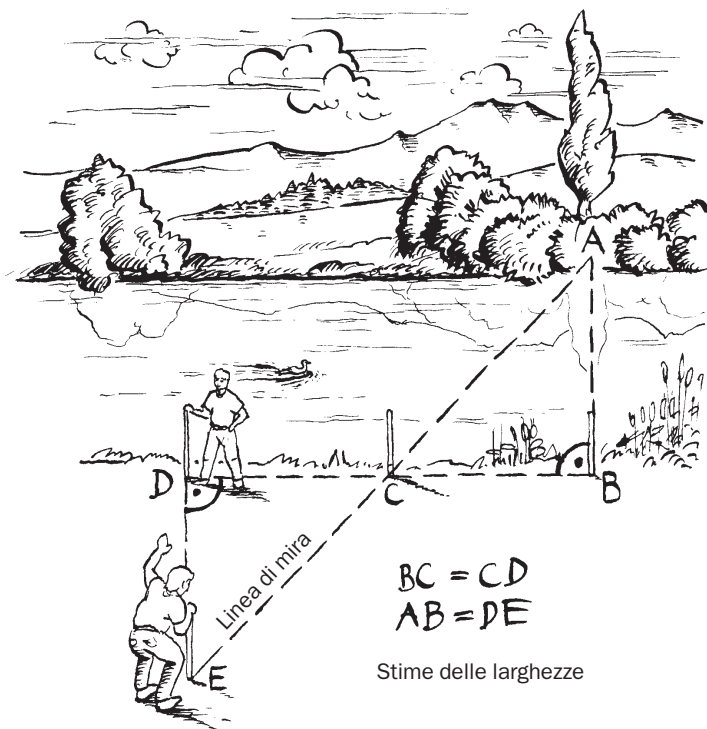
■ Stime delle larghezze: la larghezza di un fiume può venir stabilita come mostra la figura (p. 117). Stabilisci un punto fisso (A) sull'altra riva e sulla tua riva pianta un bastone alla stessa altezza (B). Formando un angolo retto con la larghezza del fiume (AB) pianta a distanza uguale i bastoni C e D. Da D ti sposti dal fiume facendo un angolo retto fino a quando potrai vedere il bastone C e il punto A sulla stessa linea. La distanza dal tuo punto E al punto D è uguale alla larghezza del fiume.

#### ■ Determinare le profondità

Si stabilisce la profondità di una gola o l'altezza di una torre con il tempo impiegato da un oggetto a toccare il suolo.

Secondi x secondi x 5 = profondità in metri





Stime delle larghezze

Se il tempo impiegato è 4 secondi, la profondità sarà  $4 \times 4 \times 5 = 80$  metri.

Il risultato può essere migliorato se si fa la media di più misurazioni. Si possono pure evitare errori, se il cronometro viene usato dalla stessa persona che fa cadere l'oggetto. Attenzione: cercate di evitare incidenti! Assicuratevi che niente cada su persone che stanno sotto!

### ■ Velocità del fiume

Buttiamo un ramo secco nel fiume e misuriamo il tragitto che percorre in 6 secondi (naturalmente senza ostacoli). Risultato  $\times 600 =$  velocità. Esempio: il ramo percorre 20 metri in 6 secondi.  $20 \times 600 = 12'000$  m/h (metri all'ora). Anche in questo caso è meglio prendere un valore medio dopo diverse misurazioni.



### ■ **Peso, quantità, volume**

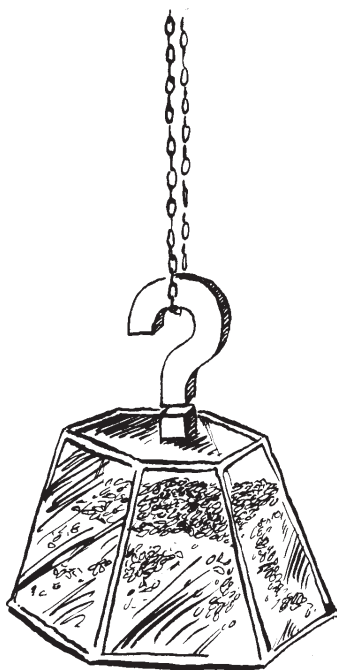
Per stimare pesi, quantità e volumi si consiglia di usare misure già conosciute. Esercitandoti regolarmente avrai la sensibilità necessaria per ottenere dei risultati attendibili.

■ *Pesi*: esercitati con oggetti di uso quotidiano. Tieni in mano l'oggetto che vuoi stimare e paragonalo con un oggetto dal peso conosciuto, che tieni nell'altra mano. Dopo la stima puoi controllare con la bilancia. La maggior parte degli alimentari hanno l'indicazione del peso scritta sull'imballaggio. Al campo sono senz'altro degli ottimi termini di paragone. Tra l'altro un litro d'acqua pesa esattamente un kg!

■ *Quantità*: esercitati a separare ad occhio una certa quantità di farina, riso, fagioli in due, tre, cinque parti uguali. Controlla poi con la bilancia se hai sbagliato di tanto. Che aspetto hanno 300 g di farina, zucchero o riso? Quali quantità riusciamo a mettere in un certo recipiente? In una tazza grande (2.5 dl) entrano 200 g di zucchero o riso, però solamente 150 g di farina.

■ *Volumi*: misurare e stimare i volumi ti serve per stabilire la capacità di recipienti, per es. quando cucini. La cosa migliore è esercitarsi con diversi recipienti: stima quanti litri possono contenere e

dopo controlla con un misurino. Un occhio allenato ti facilita il lavoro in cucina, anche al campo, quando non hai strumenti per misurare. Possono essere utili cartoni del latte, lattine o bottiglie vuote.

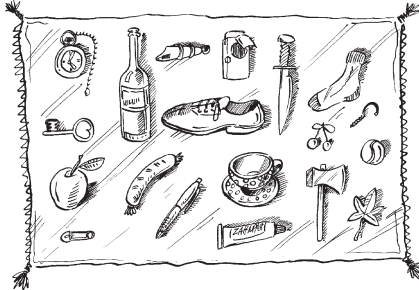




## ■ Osservare

Il gioco del Kim:

Kim era un ragazzo hindu, così ci racconta Rudjard Kipling, che ha reso degli ottimi servizi alla sua nazione grazie alle sue capacità d'osservazione. Lo stimolo per questa capacità Kim l'ha scoperta durante un gioco ripetuto tre volte con dei compagni:



«Come funziona questo gioco?» domandò Kim. «Quando hai contato le pietre, le hai tenute in mano e hai studiato bene la forma e l'aspetto, le ricoprirò con un pezzo di carta e tu dovrai descriverle a Lurgan Sahib; io scriverò quanto dici.» C'erano solo 15 pietre sull'asse. «Non è difficile», disse Kim dopo un minuto. Il ragazzo coprì le pietre con la carta e iniziò a scrivere sul suo quaderno.

«Sotto la carta ci sono cinque pietre blu, una grande, una media e tre piccole.», disse Kim senza esitare. «Poi ci sono quattro pietre verdi, una con un buco, una gialla trasparente e una come un bocchino di una pipa. Poi due pietre rosse, e ... e ... erano quindici, ma due non me le ricordo. No, aspetta, una era d'avorio, piccola e marroncina, e ... e ... lasciami ancora del tempo» «Uno, due ...»

Lurgan Sahib contò fino a dieci, ma Kim scosse la testa. «Adesso senti la mia lista», disse l'altro ragazzo trionfante. «Dapprima due zaffiri con dei rospi, un turchese del Turkestan con delle venature nere, due altri incisi, uno indica il nome di Dio in oro, la scritta del secondo, che è fessurato, perchè proviene da un anello, non sono riuscito a leggerla; e fa cinque. Dopo quattro smeraldi: uno ha due buchini, un altro è un po' inciso ... poi un pezzo vecchio di ambra per una pipa, un topazio pulito. Poi un rubino dalla Birmania, un pezzo perfetto; l'altro non è perfetto. Poi un pezzo di avorio dalla Cina, su cui è inciso un topo che succhia da un uovo ... e poi un cristallo grande come un pisello montato su una foglia d'oro.»





«Ti ha battuto», sorrise Lurgan Sahib. «Hm! Conosceva i nomi delle pietre», disse Kim, e diventò rosso dalla rabbia. «Proviamo ancora una volta, ma con oggetti di tutti i giorni, che entrambi conoscono.»

Misero allora degli oggetti nuovi sull'asse, tra l'altro cose prese dall'officina e dalla cucina. Con grande stupore di Lurgan Sahib, Kim vinse due volte il ragazzino. «E' più forte di te?» domandò Lurgan Sahib. «Lo ammetto, ma come fa?» «Esercitandosi costantemente, fino a quando lo si sa fare al 100%.»

#### ■ **Esercizi d'osservazione**

Anche tu puoi esercitarti nell'osservare, di occasioni ce ne sono sempre e ovunque: al campo, sulla strada, a casa ... Osservando usa tutti i tuoi sensi e non solo la vista, bensì anche l'udito, l'olfatto, il tatto. Se girerai il mondo stando attento vedrai cose che altrimenti sarebbero nascoste. Dovrebbe essere una sfida per gli scout essere degli attenti osservatori. Non torna utile solo quando si è nella natura, bensì anche nella vita di tutti i giorni, stando con gli altri.

Un paio di consigli su come esercitarsi da soli o con compagni a migliorare i propri sensi:

■ Fai il gioco di Kim nella tua pattuglia. Prova anche delle varianti: annusare degli oggetti, riconoscerli toccandoli o sentendo il rumore.

■ Cerca di descrivere una persona appena vista oppure una stanza, un'auto, una strada,...

■ Riconosci i tuoi familiari sentendo i loro passi o dal modo in cui aprono la porta?

■ Imita i modi di fare e i gesti di una persona così che i tuoi compagni possano riconoscerla.

■ Cerca di ricostruire un avvenimento avendo alcuni indizi a disposizione.

■ Cita piante, animali, veicoli o negozi, che hai incontrato sul tuo cammino.

■ Ti ricordi cosa è rappresentato sulla prima foto di questo Thilo?



# Salute e soccorsi





# Salute

L'Organizzazione Mondiale della sanità (WHO) definisce il termine salute come segue: «Salute non è solo mancanza di malattia, bensì sentirsi completamente a proprio agio dal punto di vista fisico, spirituale e sociale».

Il non avere febbre non significa essere «sani». Se per esempio qualcuno è un senzatetto o è malnutrito, non può essere considerato «sano» dal momento che il suo stato fisico, mentale e sociale è turbato. Perciò è importante che nel nostro paese vengano create istituzioni in grado di aiutare la gente in situazioni critiche e di emergenza (ospedali, case per anziani, assicurazioni, asili nido, telefono amico, ecc.). Allo stesso modo è importante fare di tutto per cercare di ridurre i pericoli per la salute (prodotti non tossici, automobili meno inquinanti, strade più sicure, industrie e vie di comunicazione meno rumorose, smaltimento ecologico dei rifiuti, controlli sugli alimenti, ecc).

Ognuno può fare molto per cercare di mantenersi in buona salute. Anche tu prestando attenzione ad alcune regole puoi evitare di mettere in pericolo la tua salute:

■ Dormi sufficientemente e regolarmente

■ Mangia in modo variato ed equilibrato, come spiegato nel capitolo 6 del Thilo.

■ Fai ogni giorno movimento all'aria aperta. La cosa migliore è praticare uno sport, ma puoi anche allenarti da solo o giocare con gli amici all'aperto. Invece di farti accompagnare dai tuoi genitori in auto, spostati a piedi o in bicicletta!

■ Cura la tua igiene, lavandoti le mani più volte al giorno, facendo giornalmente la doccia e cambiando i vestiti. Lava i denti dopo ogni pasto.

■ Evita a tutti i costi di prendere sostanze dannose per la salute, come bevande alcoliche e sigarette. A volte è veramente difficile dire di no ai compagni o a dei ragazzi più grandi, ma è importante.

■ Ci sono sostanze che, vista la loro pericolosità per la salute, sono addirittura proibite, sono in particolare le droghe come l'hashish, l'eroina, la cocaina, il crack, e molte pastiglie con diversi nomi.

■ Anche prendere per diversi giorni medicinali o farlo con regolarità può danneggiare la salute: fallo solo se il medico ti dice che è necessario. Non sempre prendere una pastiglia per il mal di testa è il



modo migliore per farlo passare... Cerca di capire cosa te lo ha fatto venire: a volte aria fresca, un grosso bicchiere d'acqua o qualche ora di riposo aiutano di più!

Nelle prossime pagine del Thilo scoprirai cosa fare in caso che qualcuno nelle tue vicinanze sia vittima di un incidente. Ma il miglior modo per mantenere la propria salute è evitare che gli incidenti si verifichino:

- Utilizza gli attrezzi solo per il loro scopo, fatti spiegare come funzionano e quali precauzioni bisogna prendere. Non avere fretta a cominciare i lavori: stabilisci prima cosa vuoi fare e come.

- Costruendo il campo, ma anche nei lavori in giardino o in officina, indossa sempre scarponi e pantaloni lunghi e resistenti. Per usare determinati attrezzi o prodotti occorre-

no protezioni particolari come occhiali, guanti, casco o protezione per l'udito.

- Nelle escursioni a piedi e in bicicletta segui le regole spiegate nel capitolo 6 del Thilo.

- Sulle strade preoccupati di essere sempre ben visibile dagli automobilisti (specialmente di notte e con il brutto tempo). Rispetta le regole della circolazione, sia con il motorino che in bici o a piedi. In auto allaccia sempre le cinture, anche sui sedili posteriori (è obbligatoro!).

- Basta un attimo perché si sviluppi un incendio. Attento in particolare con solventi e vernici, bombolette spray, prodotti per le pulizie, olio bollente (in cucina), lampade a gas o a petrolio che sono prodotti altamente infiammabili:





allontanati sempre di diversi metri da fiamme o cose incandescenti per maneggiarli. Non lasciare mai incustoditi dei fuochi, nemmeno una candolina!

■ Quando pratici uno sport, usa l'equipaggiamento adatto. Ricordati specialmente il casco per la bici, l'arrampicata, lo snowboard e lo sci, il pattinaggio, l'hockey e allo skate-park.

■ Saper nuotare è importante per evitare il pericolo di annegare,

ma non è sufficiente! Impara e rispetta le regole del bagnante, non lasciar nuotare soli i tuoi compagni. Informati se un fiume è pericoloso prima di andare a fare il bagno.

■ Sapevi che nel 2002 in Svizzera circa 160 000 bambini e ragazzi si sono infortunati cadendo? Pensa a dove metti i piedi!

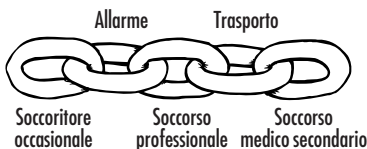
## Soccorsi

### La catena del soccorso

Forse ti è già capitato, o magari potrà capitarti in futuro, di trovarti di fronte ad una situazione dove una persona necessita di soccorso. Si soccorre qualcuno sostanzialmente in due casi ben distinti: un incidente (quindi un trauma causato da una macchina, da una caduta durante il campeggio, da un taglio con il coltellino, ecc.) o un malore (causato da un malfunzionamento interno del corpo).

Quando ci si trova confrontati con una situazione simile (che per semplificare chiameremo «intervento») bisogna attivare la cosiddetta catena del soccorso, che

schematicamente si presenta come segue:



### 1. Soccorritore occasionale

Chiunque arriva sul luogo di un intervento è un soccorritore occasionale. La formulazione ci fa pensare a qualcosa di approssimativo, ma si tratta di una figura fondamentale. La prima cosa che il soccorritore occasionale deve fare è valutare;



da un lato la situazione, dall'altro i propri limiti: cosa è successo? Cosa posso fare? Mi serve aiuto? Quali sono le priorità? Ciò significa che deve capire come intervenire sul paziente, se è in grado di farlo autonomamente o se deve chiamare aiuto. Nelle prossime pagine troverai alcuni elementi che potranno esserti d'aiuto.

Facciamo degli esempi concreti: sei in campeggio e state per preparare la cena. Il fuochista si brucia con il fiammifero mentre accende il fuoco della cucina di pattuglia. Ti chiede un consiglio e tu lo rassicuri dicendo che non è niente di grave (lo sai perché hai già letto le prossime pagine del Thilo e sai come valutare un'ustione).

Il giorno dopo state facendo delle costruzioni e, senza volerlo, un tuo compagno riceve un palo in testa. Subito ti accorgi che alle tue domande dà delle risposte strane (ad esempio non si ricorda cosa stava facendo). Chiami subito il tuo animatore che interviene come gli è stato insegnato. Mentre lo aspetti assisti il tuo compagno.

Durante l'escursione della settimana dopo un altro esplo cade e si vede distintamente che la sua gamba ha una forma «anormale». Deduci che si tratta di una frattura e quindi, non essendoci gli animatori, chiami i soccorsi e avvisi immediatamente il capo-reparto di

quanto è successo.

Naturalmente la tua pattuglia è molto attenta e quindi non avrà nessun incidente, ma adesso è più chiaro il tuo compito se sei su un intervento e ti trovi ad essere un soccorritore occasionale. Naturalmente anche fuori dall'attività usi gli stessi concetti se, ad esempio, cammini per strada e vedi qualcuno che cade con lo skate.

### **Allarme**

Hai fatto la tua valutazione dell'intervento ed hai stabilito che il paziente necessita dell'aiuto di specialisti oppure le tue conoscenze non ti permettono di valutare e gestire la situazione. Non perdere tempo! Dai l'allarme!!!

Il numero di telefono, valido per tutta la Svizzera, è

- 144 per l'ambulanza e
- 1414 per il soccorso con l'elicottero (nel caso in cui ti trovassi in una zona non raggiungibile con un'ambulanza).

Attraverso il numero 112 è possibile chiedere soccorso in tutta Europa (anche in Svizzera), ma se sei all'estero informati prima di partire sul numero da comporre in questi casi. Durante l'attività, se possibile, dovresti lasciare questo compito agli animatori. Se non ci sono gli animatori, non perdere tempo e chiama direttamente, ma ricordati di avvisare, appena possi-



bile, il capo-reparto o un altro animatore. Più avanti troverai i dettagli su come dare l'allarme.

## **2. Il soccorso professionale**

A questo punto arrivano i mezzi del soccorso preospedaliero. Tocca a loro praticare le tecniche e le terapie necessarie affinché il paziente possa essere trasportato in ospedale. Tu non disturbarli, ma rimani a loro disposizione per qualsiasi informazione, o aiuto, volessero chiederti.

## **3. Trasporto**

Anche questo è un compito dei professionisti, che garantiscono al paziente le cure necessarie durante il viaggio verso l'ospedale.

## **4. Pronto soccorso e soccorso medico secondario**

Il paziente è arrivato all'ospedale dove riceverà le cure del caso.

La forza di questa catena è determinata dall'anello più debole: il primo! Questo capitolo vuole darti alcune informazioni che potranno aiutarti a gestire meglio il tuo ruolo, quello di soccorritore occasionale.

Naturalmente non è sempre necessario che intervenga un'ambulanza, dipende dalla gravità del caso e dalle tue conoscenze. Devi conoscere i tuoi limiti per evitare di creare danni supplementari al paziente. Chiedi sempre l'intervento

di un animatore e, se non fosse possibile, chiama, se necessario, i soccorsi professionali senza dimenticarti di avvisare il capo-reparto o un altro animatore.

## **Il comportamento in caso di intervento**

Se dovessi trovarti nel ruolo di soccorritore occasionale, ecco alcuni principi da seguire:

### **1. Osserva**

Cosa è successo? Osserva attentamente il luogo, cerca di immaginare la dinamica dell'incidente. Ci sono feriti? Ci sono pericoli secondari? Qualcuno sta già assistendo i feriti? Offri il tuo aiuto e se non hanno bisogno di te allontanati; di curiosi ce ne sono spesso troppi.

### **2. Pensa**

E' una diretta conseguenza delle osservazioni fatte. Se hai osservato pericoli si tratterà di pensare a come neutralizzarli, se ci sono dei feriti a come trattarli, in quale sequenza e con quali mezzi. Servono ulteriori aiuti? Chi devi allarmare? Solo dopo aver riflettuto approfonditamente puoi procedere.

### **3. Agisci**

Le azioni che compisci sono una diretta conseguenza delle osservazioni che hai fatto e sulle quali hai basato le tue riflessioni.



- Proteggi te stesso e gli altri.
- Allarma (le spiegazioni seguono).
- Se è il caso soccorri il paziente.
- Presta i primi soccorsi secondo la regola ABCDE.

A questo punto avrai sicuramente molte domande sui modi in cui potresti agire. Vale allora la pena approfondire i punti elencati sopra.

■ **Proteggi te stesso e gli altri:** è la regola principale. Nessuno vuole che tu metta a repentaglio la tua salute o quella di altri. Questo significa:

- Utilizzare i guanti, che devi avere sempre con te.
- Se sei nel traffico, fai in modo di essere visibile e segnala l'incidente (attenzione in particolare di notte).
- Se ci sono sostanze pericolose (indicate con dei numeri neri su delle placche arancioni), pericolo di incendio o esplosione, rimani a distanza.
- Attenzione a quello che può arrivare dall'alto o al pericolo di cadere.
- Togli la corrente elettrica.

■ **Allarma:** Ogni volta che chiami un numero di soccorso (144 soccorso sanitario con ambulanza – 1414 soccorso sanitario con elicottero – 117 polizia – 118 pompieri) rispondi alle domande che ti

vengono poste.

L'operatore o l'operatrice ha bisogno delle tue risposte per organizzare il soccorso. E' dunque importantissimo che tu risponda alle domande che ti porge, infatti finché non riceve la risposta insisterà con la stessa domanda.

Rimani al telefono fino a quando il tuo interlocutore non ti dice di attaccare. Chi ti parla è un professionista del soccorso, quindi può aiutarti in indicazioni su come portare i primi soccorsi; ascoltalo!

Non temere, anche se stai ancora parlando al telefono, i soccorsi sono già per strada.

■ **Presta i primi soccorsi:** secondo la regola dell'ABCDE, che trovi di seguito. Ricordati però che, ammesso che non ci siano dei pericoli incombenti che mettono in pericolo la vita del paziente, non devi assolutamente muoverlo se è caduto da grandi altezze, se ha picchiato violentemente la testa o se ti dice che non ha più la sensibilità nelle gambe o che sente un formicolio.





## La regola dell'ABCDE

La regola dell'ABCDE è utilizzata in tutto il mondo per le valutazioni del paziente durante il soccorso. Ti aiuta nella valutazione, fornendoti indicazioni utili sullo stato del paziente e sul modo d'agire. Si basa su sei domande principali a cui devi rispondere con sì o no.

### Domanda: Il paziente è cosciente?

È la prima cosa che controlli, verificando se ti risponde.

NO – non è cosciente

SI' – è cosciente

**Dai l'allarme al 144 e chiama  
immediatamente un animatore,**  
quindi → passa al punto A.

→ Passa al punto B.

### A – (Airway) – Le vie aeree sono libere?

*Airway* significa «vie aeree». Controlla che non vi sia qualche cosa in bocca che impedisca la respirazione. Il paziente deve essere disteso «sulla schiena», reclina la testa all'indietro e guarda in fondo alla bocca se vedi qualche cosa.

NO – non sono libere

SI' – sono libere

Potrebbe esserci del vomito,  
dell'acqua, del terriccio, ecc..  
Devi assolutamente togliere  
quello che impedisce il passaggio  
dell'aria. Reclina la testa da una  
parte e con le dita togli il materiale  
depositato in fondo alla bocca.  
Ricordati di mettere i guanti!  
Servono per la tua protezione!  
Quando hai liberato le vie aeree  
→ passa al punto B.

→ Passa al punto B.

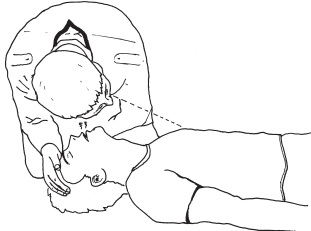


## **B – (Breathing) – Il paziente respira?**

*Breathing* in inglese significa respiro. Devi verificare se il paziente respira e in che modo.

Se il paziente è incosciente controlla così:

- Reclina la testa del paziente.
- Mettigli una mano sul petto (così puoi accorgerti se c'è movimento).



- Avvicina il tuo orecchio alla sua bocca (così puoi sentire se ci sono dei rumori respiratori).
- Contemporaneamente guarda il torace del paziente (così puoi vedere se il suo petto si muove).

Se puoi esserti d'aiuto ricordati che questa procedura viene chiamata «la regola del GAS» (**G**uardi i movimenti del torace – **A**scolti il rumore respiratorio – **S**enti sulla tua pelle l'aria che esce dal naso).

### NO – non respira

Hai sicuramente già constatato che il paziente è incosciente! Comincia la respirazione artificiale (vedi più avanti) con due insufflazioni.

→ Rivaluta questo punto (B).

Se la risposta è ancora NO, continua con la respirazione artificiale e rivaluta questo punto (B) dopo circa 12 insufflazioni. Se la risposta è SI' valuta quanto indicato a fianco. Se è no continua con la respirazione artificiale.

### SI' – respira

#### **Domanda: Come respira?**

**Normalmente:** significa che fa dalle 12 alle 15 respirazioni al minuto.

**Velocemente:** cerca di calmare il paziente e invitalo a respirare normalmente.

**Lentamente:** sorveglia attentamente il paziente, potrebbe smettere di respirare, quindi la risposta a questa domanda diventa NO.

Se il paziente respira ma è incosciente mettilo in posizione laterale (vedi dopo).

→ In ogni caso passa al punto C.

**C – (Circulation) – Senti battere il cuore?**

*Circulation* in inglese significa circolazione, verifica se al paziente batte il polso, come indicato nella descrizione sottostante.

**NO** – non c'è polso

Hai sicuramente già constatato che il paziente è incosciente. A questo punto il paziente ha bisogno di un massaggio cardiaco, è una tecnica che tu non puoi fare. Il tuo animatore avrà sicuramente frequentato un corso e potrà intervenire nel modo più adeguato. Quando sarai più grande ricordati di frequentare un corso di rianimazione cardiaca.

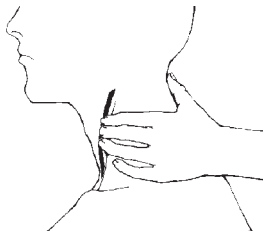
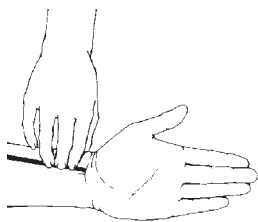
**SI'** – ha polso

**Domanda:** Come batte il suo cuore?

Frequenza: Quanti battiti al minuto senti? Puoi solo constatare se sono nella norma (circa 60 – 100), se sono tanti (più di 100) o se sono pochi (meno di 60).  
Riempimento: In questo caso valuti come percepisci il battito nelle dita. Lo senti bello forte (tecnicamente si dice pieno) o lo senti poco (tecnicamente si dice filiforme)?

Le risposte a questa domanda ti possono aiutare a definire qual è il problema e come reagire.

Le figure ti indicano dove puoi rilevare il polso. Fatti aiutare da un animatore e prova a trovarlo su te stesso o su un altro esple; è il modo migliore per imparare e per saperlo trovare quando ne hai bisogno.





Fatto questo devi porti un'altra domanda:

### **Il paziente sanguina?**

NO – non sanguina

→ Passa al punto D.

SI' – perde sangue

Valuta in che modo sanguina e qual è la gravità della ferita. Naturalmente avrai già indossato i guanti per la tua protezione personale.

Se il sangue esce in modo importante esegui al paziente un bendaggio compressivo (vedi sotto).

Altrimenti disinfetta e proteggi con un cerotto o, se è il caso, un bendaggio protettivo.

Valuta sempre la possibilità che debbano essere applicati dei punti di sutura.

→ Passa al punto D.

### **D – Disability – Come sono le risposte?**

Prima di cominciare con la regola ABCDE hai valutato se il paziente era cosciente o incosciente. A questo punto torni sull'argomento, ma ti interessa lo stato di coscienza. *Disability* significa invalidità, non essere abili nel fare qualche cosa. In questo caso la domanda che ti devi porre è dunque: **le sue risposte sono coerenti?**

NO – incoerenti

Il paziente è disorientato! Le risposte che ti dà non sono pertinenti alla situazione in cui si trova, non si ricorda cosa stava facendo, non si ricorda che giorno è, non presta attenzione e si distrae. Se non lo hai già fatto chiama un animatore o, se non è a disposizione, chiama il 144.

→ Passa ora al punto E.

SI' – coerenti

Significa che le risposte che ti dà sono pertinenti con le domande che gli poni e con la situazione in cui si trova.

→ Passa al punto E.



### **E – Exposure / Environmental control**

Eccoci arrivati all'ultima fase dei controlli della regola dell'ABCDE, che ti chiede di controllare l'esposizione del paziente e l'ambiente che lo circonda. In questo momento controlla gli arti (gambe e braccia) del paziente per vedere se ci sono delle fratture. Se è cosciente probabilmente ti dirà che sente male in un punto ben preciso (ma dipende anche dallo stato di coscienza valutato in D).

In questa parte potrai anche prestare attenzione all'ambiente. Significa che devi impedire che il paziente perda calore. La manovra più facile è quella di coprirlo con delle coperte. Questo è un aspetto che deve essere garantito anche d'estate. Anche se c'è il sole e fa caldo presta attenzione a questo punto! Oppure, se piove a dirotto e non ci sono controindicazioni, puoi portare il paziente in un luogo coperto. Valuta comunque attentamente la situazione prima di spostare un paziente.

## **Tecniche di pronto soccorso**

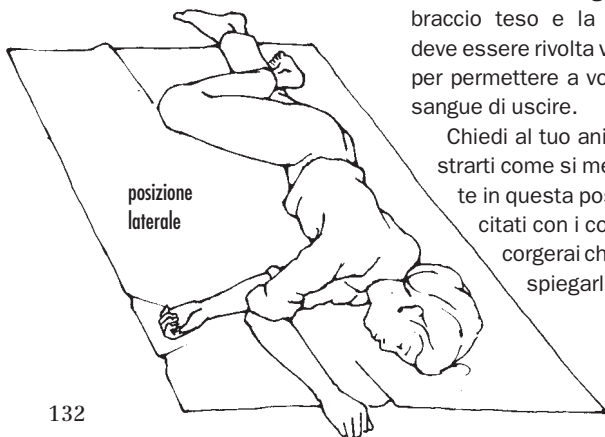
### **La posizione laterale**

Come abbiamo detto è la posizione in cui viene messo un paziente incosciente che respira in modo autonomo a condizione che non si

sospetti che abbia picchiato la schiena o la testa in modo violento.

Come vedi dal disegno la testa deve essere adagiata dietro al braccio teso e la bocca aperta deve essere rivolta verso il terreno per permettere a vomito, saliva o sangue di uscire.

Chiedi al tuo animatore di mostrarti come si mette un paziente in questa posizione e esercitati con i compagni. Ti accorgerai che è più difficile spiegarlo che farlo!





## Respirazione artificiale

Se il paziente è incosciente e non respira, non va messo in posizione laterale, perché deve essergli praticata la respirazione artificiale. Come detto il paziente deve essere supino (vale a dire adagiato sulla schiena).



a) Metti una mano sulla sua fronte e l'altra sotto il suo mento e reclin la sua testa il più possibile. In questa posizione la lingua non può cadere indietro ostruendo le vie respiratorie.

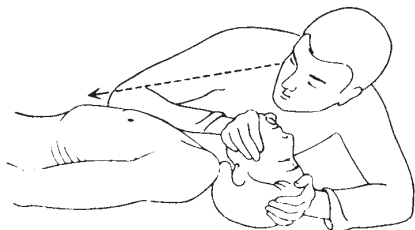
b) Inspira e soffia in modo naturale l'aria nel naso del paziente (tecnicamente si dice insufflazione) tenendo la sua bocca chiusa, altrimenti l'aria che soffi nel naso esce dalla bocca, perché la resistenza è minore di quella che serve ad espandere la gabbia toracica.



c) Dopo due insufflazioni controlla se ha ripreso a respirare da solo (la tecnica da usare l'hai già letta al punto B della regola dell'ABCDE). Se respira autonomamente metti il paziente nella posizione laterale, sempre che non ci sia il dubbio che abbia problemi alla schiena.

d) Se non respira autonomamente riprendi con la respirazione artificiale. Farai 10 – 12 insufflazioni al minuto. Tra un'insufflazione e l'altra, mentre riprendi fiato, osserva il movimento del torace. Dopo un minuto ricontrolli se ha ripreso a respirare autonomamente. Devi continuare finché il paziente non riprende a respirare in modo autonomo o finché non arriva qualcun altro che ti dà il cambio. Ogni cinque minuti controlli di nuovo se il paziente ha ripreso a respirare da solo.

Per la tua protezione personale eviterai il contatto diretto con il paziente ferito mettendo un fazzoletto o della garza sulla bocca prima di iniziare



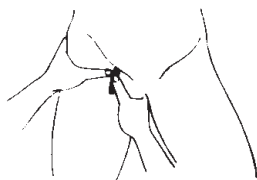
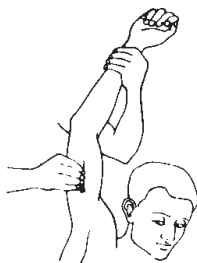
la respirazione artificiale. Se chiedi ai servizi di soccorso preospedaliero potranno venderti delle mascherine appositamente create per la respirazione artificiale.

### **Bendaggio compressivo**

Prima di tutto ricordati che il sangue è il veicolo di alcune malattie. Se non lo hai ancora fatto, mettili i guanti!!

Se il flusso è continuo, significa che sono state recise delle vene. Fai sdraiare il ferito, rialza l'arto ferito e applica un bendaggio compressivo nel modo descritto.

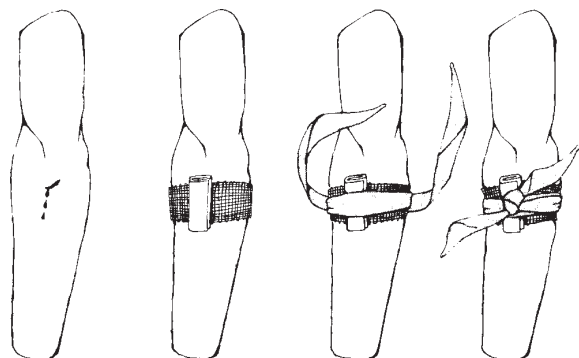
Se il flusso è intermittente (tecnicamente si dice zampillante) la situazione è più grave perché è stata recisa un'arteria. Se non lo hai ancora fatto chiama il 144 e avvisa un animatore. Adagia il ferito e rialza l'arto ferito. Comprimi l'arteria ferita con un dito (fatti insegnare da un tuo animatore).



Se non è possibile o se la compressione non basta per fermare l'emorragia, comprimi direttamente l'arteria ferita con la tua mano.



**Come applicare un bendaggio compressivo:** metti una garza, possibilmente sterile, sulla ferita e coprila con un cuscinetto (per esempio un fazzoletto piegato, un sottopiatto, un pezzo di legno, il coltellino, ecc.). Fissa il tutto con una benda di garza (se non ce l'hai va bene anche il foulard, basta che comprima). Se il sangue continua ad uscire, fai un secondo bendaggio compressivo sul primo e continua a tener alzato l'arto. Se non dovesse bastare puoi provare con un terzo bendaggio compressivo.



Nella stragrande maggioranza dei casi queste misure bastano per arrestare l'emorragia. In caso contrario non ti resta che legare l'arto ferito. Ricordati però che deve essere l'ultima delle soluzioni e deve perciò essere applicata unicamente in caso di emergenza e solo se la compressione non è stata sufficiente. Il laccio emostatico è pericoloso e molto doloroso, non va mai lasciato per più di un'ora.

Applicalo ad un palmo dalla ferita in direzione del cuore, evita le articolazioni. Puoi usare una benda, una calza, ecc. Se usi il foulard prendilo doppio, fai passare le due punte attraverso il cappio, separale e poi fai un giro attorno all'arto con ognuna tirandole fino a quando l'emorragia si ferma. Fissa il tutto con un nodo.

Importantissimo: scrivi in modo ben visibile sulla fronte del paziente una «L» seguita dall'orario in cui hai messo il laccio. Sembra uno scherzo ma è importantissimo. I soccorritori e i medici che si prenderanno cura del paziente dopo di te, capiranno immediatamente che da qualche parte c'è un laccio emostatico e sapranno a che ora è stato messo.

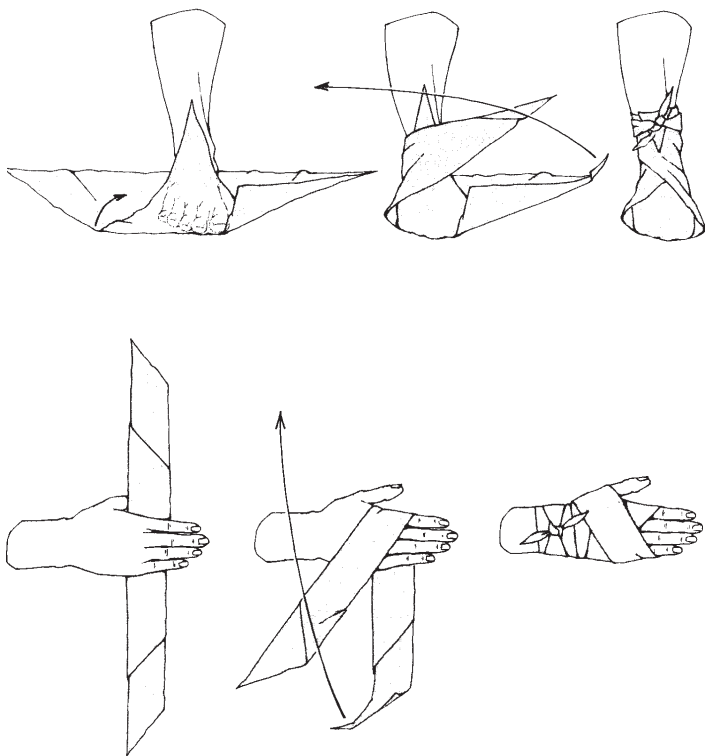


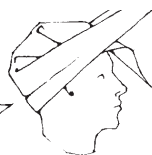
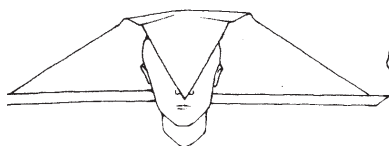


## **Bendaggi protettivi e fissativi**

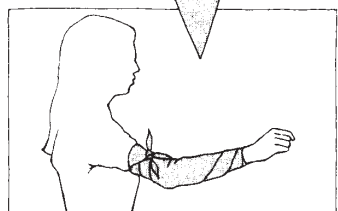
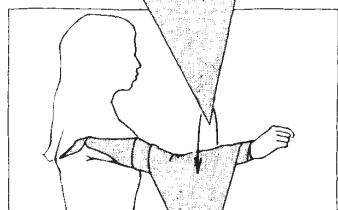
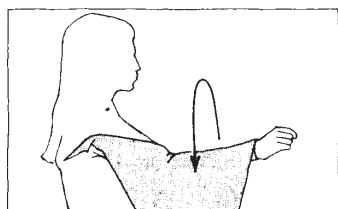
I bendaggi servono principalmente per tre scopi: protezione, fissazione ed emostasi (cioè a fermare il sangue). Ad ogni categoria corrispondono una serie di bendaggi. Abbiamo già visto qual è la tecnica per fare un bendaggio compressivo. Qui di seguito ti indichiamo alcuni bendaggi protettivi e fissativi. Ricordati sempre di valutare sulla base dell'ABCDE se la gravità è tale da dover chiamare i soccorsi professionali.

### **Bendaggi protettivi**

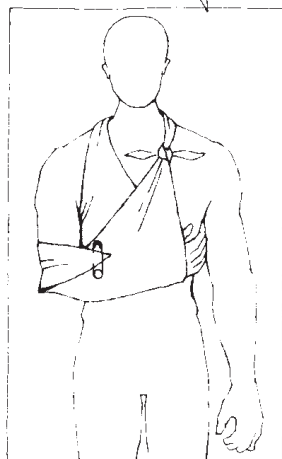
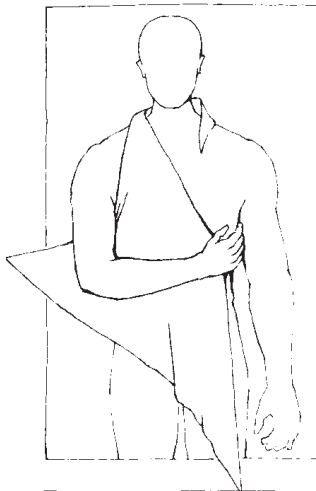




testa



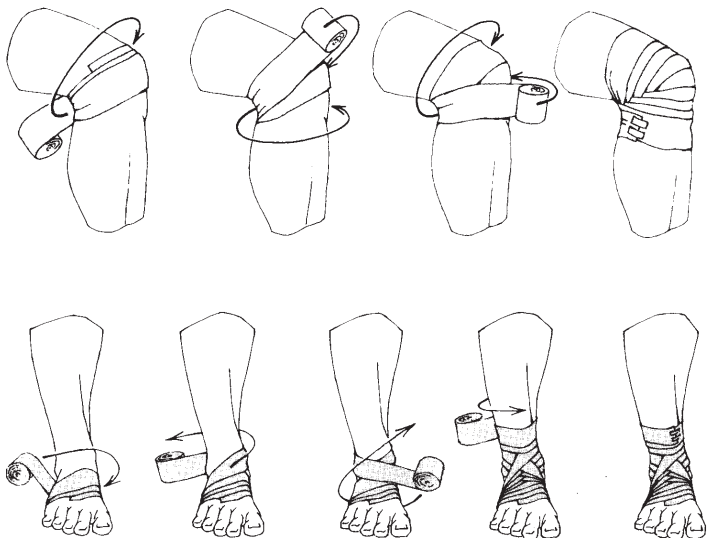
braccio



braccio al collo



## Bendaggi fissativi



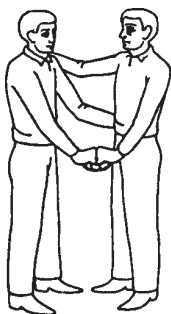
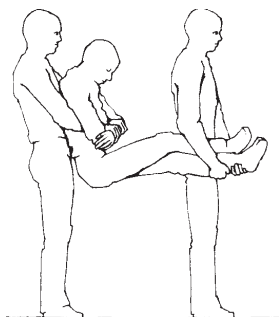
## Trasporti

Ti ricorderai che qualche pagina fa abbiamo detto che il paziente non deve essere spostato se questo potrebbe compromettere la sua situazione o se gli causerebbe inutile dolore. Ciò significa che se sei su un sentiero in montagna attendrai il personale dell'elicottero, se sei in mezzo ad un prato sarà il personale dell'ambulanza che si occuperà di spostare il paziente.

Ciononostante nella valutazione del paziente, al punto E, hai visto che, se non ci sono indicazioni contrarie, puoi spostare il pazien-

te, per brevi tratti, per proteggerlo dalle intemperie. Bisogna inoltre ammettere che la maggior parte degli incidenti che accadono agli esplo non abbisognano dei soccorsi professionali.

Per aiutarti ti mettiamo a disposizione un paio di illustrazioni che ti indicano alcune tecniche di trasporto. Chiedi ai tuoi animatori di fartele provare durante l'attività.



## Come essere d'aiuto ai soccorritori professionisti

Come hai potuto vedere nelle pagine precedenti, ci sono molte situazioni in cui devi saper interpretare i sintomi e i segni che il paziente mostra, prendere delle decisioni per l'intervento e, non meno importante, decidere se chiamare i soccorsi professionali. Per principio fai in modo che sia il tuo animatore a prendere le decisioni, ma se non dovesse essere nei dintorni non perdere tempo prezioso e se la situazione è critica chiama il 144. Per principio non muovere un paziente che ha subito un trauma, ammesso che non vi sia

pericolo ulteriore se lo lasci laddove si trova.

■ **Ambulanza:** E' importante che qualcuno vada sulla strada, in un luogo ben visibile da lontano, per dare le spiegazioni del caso e indicare dove si trova il paziente.

Se nessuno può andare incontro all'ambulanza, spiega esattamente al 144 il percorso indicando dei punti di riferimento (chiesa, posta, ecc.), ricordati che l'autista dell'ambulanza potrebbe non conoscere la zona così bene come te.

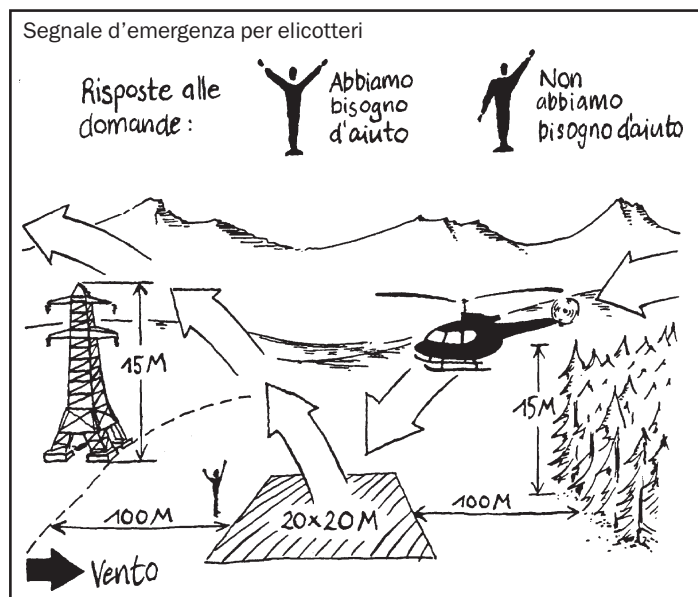


■ **Elicottero:** il 144 ti manderà l'elicottero se ti trovi in un luogo in cui non c'è accesso diretto. Al telefono, se le conosci, dai le coordinate della tua posizione (è sufficiente l'intersezione del reticolo). Anche se indichi il nome della zona in cui ti trovi l'elicottero saprà trovarti, però lo devi aiutare facendo in modo che dall'alto ti veda, quindi se hai materiale di colore sgargiante nel sacco togliilo e mettilo in un posto visibile dall'alto, se sei nel bosco guarda se c'è uno spazio aperto fra gli alberi.

Di notte evita di puntare una fonte luminosa verso l'elicottero. Il

pilota usa delle apparecchiature per vedere al buio, se viene colpito da un fascio di luce, potrebbe essere accecato.

Se sei in montagna e vedi passare un elicottero sopra di te, evita di salutarlo o di fargli dei segnali, se non ne hai bisogno. A tale proposito esistono dei segni convenzionali: se allarghi le braccia verso il cielo, come se volessi abbracciare l'elicottero, significa che hai bisogno d'aiuto. Se invece alzi il braccio sinistro tenendo il destro verso il basso, come per salutare l'elicottero, significa che non hai bisogno d'aiuto.





# Situazioni di pronto soccorso

## Traumi

### Contusione

*Cos'è successo?* In seguito ad una botta appare un gonfiore, a volte doloroso, causato da un ematoma.

*A-B-C-E?* Tutte le osservazioni sono normali.

*D?* Dolore e color bluastro della cute (ematoma) localizzato nella parte del corpo in cui si è preso la botta. Proteggere dalle intemperie.

*Rimedi?* Se possibile immobilizzare la parte del corpo ferita, fare impacchi di acqua fredda. Proteggere la cute da possibili eventuali lesioni cutanee secondarie.

### Distorsione

*Cos'è successo?* Movimenti esagerati o insoliti in un'articolazione possono causare stiramenti o strappi dei legamenti che uniscono le ossa. Viene comunemente chiamata «storta».

*A-B-C-D?* Tutte le osservazioni sono normali.

*E?* Dolore e gonfiore nell'articolazione in cui si è verificato il trauma. Nessuna deformazione. Proteggere dalle intemperie.

*Rimedi?* Immobilizzare (bendaggio fissativo) l'estremità ferita in posizione sollevata, impacchi

freddi. Se il gonfiore non si riduce, portare all'ospedale.

### Lussazione

*Cos'è successo?* A causa di una caduta, di una botta o di un movimento esagerato, le ossa che formano un'articolazione escono dalla loro posizione originale.

*A-B-C-D?* Tutte le osservazioni sono normali.

*E?* L'articolazione è gonfia e deformata (attenzione: non cercare di rimetterla nella posizione normale!). Il paziente ha un dolore forte. Proteggere dalle intemperie.

*Rimedi?* Evitare di muovere il paziente se non sussiste un pericolo immediato. Chiamare il 144 ed avvisare gli animatori.

### Sincope

*Cos'è successo?* Perdita di coscienza improvvisa, spesso associata a dei cambiamenti rapidi di posizione (da sdraiata ad eretta) o dopo lunghi periodi in piedi in ambienti caldi e affollati (! Altre malattie anche gravi possono manifestarsi con una sincope).

*A?* In generale libere.

*B?* Normale.

*C?* Polso eventualmente rapido e filiforme.



*D?* Incosciente, nella presincope (fase precedente alla sincope) il paziente si lamenta di disturbi visivi (vede tutto nero) o vertigini (tutto gira).

*E?* Assenza di lesioni interne o esterne.

*Rimedi?* Presincope, sdraiare immediatamente il paziente e sollevare le gambe. Se il paziente è incosciente, alzare le gambe e sorvegliare le funzioni vitali (la durata di una sincope è in generale breve, meno di 1 minuto). Avvertire gli animatori e il 144.

### **Shock ipovolemico**

*Cos'è successo?* A causa di un trauma si è verificata una grossa perdita di sangue (emorragia). Essa può anche essere interna (non si vede il sangue perché non c'è una lacerazione della pelle) o esterna (c'è una grande quantità di sangue visibile).

*A?* Da valutare se il paziente è incosciente.

*B?* Può essere assente.

*C?* La frequenza è aumentata mentre il polso è filiforme e poco percettibile.

*D?* Il paziente potrebbe essere agitato e le sue risposte incoerenti.

*E?* Fuoriuscita di sangue (emorragia esterna), possibile rigonfiamento visibile (emorragia interna). Possibile pelle pallida. Coprire il paziente anche in estate per ovvia-

re all'abbassamento della temperatura corporea causato dalla perdita di sangue.

*Rimedi?* Se non esistono sospetti di lesioni alla colonna cerebrale sollevare le gambe per permettere al sangue di defluire verso gli organi vitali. Chiama il 144 e avvisa gli animatori!

### **Frattura chiusa**

*Cos'è successo?* A causa di un evento traumatico un osso si è rotto.

*A-B?* Tutte le osservazioni nella norma.

*C?* A causa della frattura potrebbe verificarsi un'emorragia interna importante che causa un aumento della frequenza cardiaca e una diminuzione del riempimento cardiaco.

*D?* Se il paziente è incoerente valutare shock ipovolemico o altri traumi.

*E?* Forti dolori al minimo movimento. L'arto può apparire più corto del solito e può essere deformato (attenzione: non cercare di rimetterlo nella posizione normale!). Proteggere dalle intemperie.

*Rimedi?* Evitare i movimenti, eventualmente immobilizzare (evitare di bendare). Chiamare il 144 e avvisare gli animatori. Valuta lo shock ipovolemico.



### **Frattura aperta**

*Cos'è successo?* Vedi frattura chiusa.

*A-B-C-D?* Vedi frattura chiusa.

*E?* Come per la frattura chiusa, ma in più l'osso fratturato ha lacerato la pelle. Ci sarà quindi una ferita visibile. Proteggere dalle intemperie.

*Rimedi?* Evitare di muovere il paziente se non sussiste il pericolo imminente. Chiamare il 144 e avvisare gli animatori. NON cercare di riposizionare eventuali ossa sporgenti. Proteggere la ferita da polvere e sporcizia. Valuta lo shock ipovolemico.

### **Commozione cerebrale semplice**

*Cos'è successo?* Il paziente ha subito un leggero colpo alla testa.

*A?* Libere.

*B-C?* Nella norma.

*D?* Cosciente, adeguato nelle sue risposte, si ricorda cosa è successo. Adeguato e orientato nel tempo e nello spazio, assenza di perdita di coscienza.

*E?* Leggera nausea.

*Rimedi?* Avisare gli animatori. Osservare il comportamento nelle ore successive l'incidente, se cambia comportamento, se vomita, se lamenta forte mal di testa, chiamare il 144.

### **Commozione cerebrale**

*Cos'è successo?* Il paziente ha subito un forte colpo in testa con perdita di coscienza. Può essere incosciente, o disorientato, ma non si ricorda cosa è successo. Attenzione anche se il paziente sembra cosciente ed adeguato alla situazione un peggioramento secondario può apparire nelle ore successive.

*A?* Agire in conseguenza dello stato di coscienza

*B-C?* Nella norma.

*D?* Il paziente può essere fortemente incoerente nelle risposte.

*E?* Il paziente può avere nausea. Proteggere dalle intemperie.

*Rimedi?* Evitare di muovere il paziente se non sussiste un pericolo imminente. Chiamare il 144 e avvisare gli animatori.







### **Ferita lacero contusa**

*Cos'è successo?* Il paziente si è ferito e la pelle non è più integra.

*A-B-C-D?* Valutare come per choc ipovolemico.

*E?* Proteggere dalle intemperie.

*Rimedi?* Dipende dalla gravità della ferita. Disinfettare e bendare. Valuta con un animatore la possibilità che il paziente debba essere portato all'ospedale per dei punti di sutura. Se ci si è feriti con del materiale arrugginito o a seguito di un morso d'animale, o se la ferita è sporca di terra, è necessario verificare quando è stata fatta la vaccinazione antitetanica e valutare il rischio d'aver contratto la «rabbia». Se del caso, recarsi all'ospedale per un richiamo.

### **Ferite con infezioni**

*Cos'è successo?* Le ferite che sono state curate male vengono attaccate dai batteri che causano un'infezione.

*A-B-C-D?* Tutte le osservazioni sono nella norma.

*E?* Nel luogo dell'infezione c'è un rigonfiamento, colore della cute rosso-bluastrò, dolore, possibile formazione di pus.

*Rimedi?* Disinfettare regolarmente con cura la ferita e cambiare il bendaggio ogni volta. Tenere la ferita pulita. In caso di febbre, presenza di pus e in assenza di miglioramenti recarsi all'ospedale.

144

### **Ferite agli occhi**

*Rimedi?* In caso di ferite agli occhi o alle palpebre, è necessario portare il ferito dal medico al più presto. Applicare un bendaggio sterile all'occhio ferito senza esercitare pressione.

Se l'occhio è entrato in contatto con sostanze estranee è necessario risciacquarlo subito e a lungo. Quando andate in ospedale ricordatevi il nome della sostanza.

### **Scosse elettriche**

*Attenzione:* prima di toccare il paziente verificare che non vi sia più pericolo. Il paziente potrebbe esser incosciente.

*A-B-C-D-E?* Valutare completamente secondo le regole presentate in precedenza.

*Rimedi?* Eliminare la fonte di corrente elettrica. Per scariche di forte entità chiamare il 144 ed avvisare gli animatori.

### **Altre casistiche**

#### **Iperventilazione**

*Cos'è successo?* A seguito di uno sforzo, o di altre cause, il paziente comincia a respirare in modo sbagliato, causando uno scompenso delle sostanze nel sangue.

*A?* Normale.

*B?* respirazione accelerata e profonda.



*C?* Polso normale o accelerato.

*D?* Il paziente è agitato.

*E?* Formicolii e crampi alle mani e al viso.

*Rimedi?* Calmare il paziente, fargli rallentare la respirazione facendolo respirare con una frequenza giusta. Fate respirare il paziente in un sacchetto di carta o di plastica, fino a quando non respira in modo normale. Attenzione, potrebbe ricominciare a iperventilare. Non confondere con una crisi d'asma.

### **Crisi d'asma**

*Cos'è successo?* In seguito ad uno sforzo, o senza causa apparente, il paziente presenta una respirazione difficile, con difficoltà ad espellere l'aria ed eventuali fischi udibili dalla bocca. Si differenzia dalla crisi di iperventilazione perché abbinati alla respirazione difficile vi sono rumori anormali (fischi), il paziente potrebbe essere angosciato. Spesso il paziente sa di soffrire di asma e dispone di un trattamento d'urgenza con sé.

*A?* Normale.

*B?* Accelerata, difficile espellere l'aria, fischi soprattutto all'espiazione.

*C?* In generale accelerato.

*D?* In generale agitato.

*Rimedi?* Calmare, chiamare un animatore, chiamare il 144. Attenzione alla re-

spirazione, può esserci un arresto respiratorio in casi gravi (valuta sempre B). Se il paziente dispone dei propri medicinali contro l'asma lasciare che li prenda. Se un esposto soffre di attacchi di asma gli animatori hanno nella loro documentazione il formulario medico in cui sono riportate tutte le informazioni del caso.

### **Colpo di sole**

*Cos'è successo?* La testa è calda e arrossata, perché il paziente è rimasto per troppo tempo con la testa esposta al sole. Ciò ha causato un problema all'interno della scatola cranica. Attenzione a non confondere questa patologia con un'ustione di primo grado causata dal sole (scottatura).





A? Da valutare in conseguenza dello stato di coscienza.

B? Da valutare.

C? Da valutare.

D? Le risposte del paziente possono essere incoerenti.

E? Il paziente può avere mal di testa, nausea, vomito e giramenti di testa. Proteggere il paziente da fonti dirette di calore portandolo, ad esempio, all'ombra.

*Rimedi?* Portare il paziente all'ombra, aprire i vestiti e raffreddarlo. Se il paziente è cosciente metterlo seduto e somministrare bevande con aggiunta di un po' di sale. Avvisa un animatore. Questo paziente deve essere portato in ospedale.

### **Colpo di calore**

*Cos'è successo?* Il gran caldo combinato con diversi altri fattori, ad esempio un grande sforzo fisico o vestiti inadeguati, causano dei problemi alla regolazione termica del corpo, il corpo si scalda e questo si vede anche misurando la temperatura corporea.

A? Da valutare in conseguenza dello stato di coscienza.

B? Da valutare.

C? Frequenza accelerata, polso filiforme.

D? Possibile incoerenza nelle risposte. Il paziente potrebbe perdere coscienza in un secondo tempo.

E? La pelle è secca e vi è assenza di sudorazione. Proteggere il paziente da fonti dirette di calore (portare all'ombra!).

*Rimedi?* Misurare la temperatura, raffreddare il paziente con ogni mezzo (allontanando dal sole, con acqua fredda, levando gli indumenti, con ventilazione, ecc.). Avvisa un animatore, questo paziente deve essere portato in ospedale.

### **Ustioni**

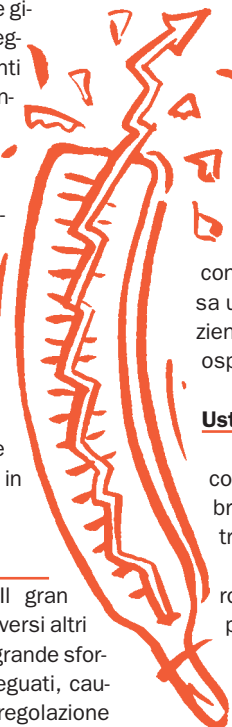
*Cos'è successo?* A seconda dell'intensità della bruciatura si distinguono tre gradi:

1. grado: la pelle è arrossata come dopo un colpo di sole.

2. grado: la pelle è rossa, si formano vesciche che possono scoppiare.

3. grado: la pelle è completamente bruciata.

*Che fare?* Se qualcuno brucia: spegnere le fiamme (con acqua, una coperta, ecc.). Ogni ustione





deve essere raffreddata subito con dell'acqua corrente fredda per almeno un quarto d'ora. L'ustione deve essere coperta con un panno pulito. Se il paziente è cosciente fare bere molta acqua.

Portare i pazienti con ustioni di secondo grado o di primo grado con superficie superiore a due mani da un medico.

Per le ustioni di terzo grado non devono essere tolti i vestiti sopra l'ustione (potete raffreddare bagnandoli). Per le ustioni di terzo grado chiamare il 144 e avvisare immediatamente un animatore.



### **Puntura d'insetto semplice**

La reazione cambia a dipendenza della specie dell'insetto e dalla suscettibilità della persona:

- Reazione locale: gonfiore, eritema locale con sensazione di prurito anziché dolore.

- Infezione: complicazione possibile, 24–48 ore dopo la puntura, il dolore diventa più intenso, eventuali secrezioni di pus, febbre.

Attenzione: per evitare lesioni secondarie da prurito non grattarsi, eventualmente utilizzare creme idonee. Se infezione, o sospetta infezione, portare il paziente da un medico.

### **Puntura d'insetto – reazione generale**

- Se la puntura è in bocca o in gola avvisare il 144 e un animatore.

- Se la persona è conosciuta per reazioni allergiche importanti alle punture d'insetto (in particolare api, vespe) avvisare il 144 e un animatore.

- L'apparizione di un rossore diffuso su tutto il corpo e disturbi respiratori sono un sintomo di gravità, avvisare immediatamente il 144 e un animatore.

Le persone conosciute per reazioni allergiche gravi dovrebbero



disporre di un set d'urgenza in caso di puntura d'insetto, informarsi se è il caso, e discutere preventivamente con l'animatore sul da farsi. Se un esposto sa di essere allergico alle punture d'insetto, gli animatori hanno nella loro documentazione il formulario medico in cui sono riportate tutte le informazioni del caso. Avisare sempre il 144.

### **Allergia**

- Locale: gonfiore, prurito, orticaria localizzata
- Generale: disturbi respiratori, arrossamento cutaneo generale, ipotensione

Le persone conosciute per reazioni allergiche severe dovrebbero disporre di un set d'urgenza, informarsi se è il caso, e discutere preventivamente con l'animatore sul da farsi. Avisare sempre il 144.

### **Congelamenti**

*Cos'è successo?* Le mani, i piedi, il naso, le orecchie e le guance sono particolarmente sensibili ai congelamenti se non sono abbastanza protetti dal freddo. Una parte congelata è insensibile al tatto e assume un colore prima bianco e poi bluastro.

*A?* Da valutare in conseguenza dello stato di coscienza.

*B?* Da valutare.

*C?* Da valutare.

*D?* Da valutare

*E?* Ha male ai muscoli e alle articolazioni.

*Che fare?* Misurare la temperatura. Muovere attivamente la parte congelata, riscaldarla immergendola in acqua tiepida (massimo 42 gradi) per circa mezz'ora, tenerla possibilmente sollevata. Non aprire eventuali vesciche. Non sfregare. Se vi è il pericolo di un nuovo congelamento NON riscaldare fino a che non si è in un luogo definitivamente protetto: il ricongelamento causerebbe danni maggiori. Riscaldare e muovere il paziente lentamente. Se viene scaldato in modo troppo veloce il corpo reagisce come se si trattasse di un'ustione. Somministrare bevande calde.

### **Assideramenti**

*Cos'è successo?* Un assideramento è un congelamento generalizzato di tutto il corpo. Può capitare cadendo nell'acqua fredda, restando sotto una valanga o restando molto ore all'aperto a basse temperature.

*A?* Da valutare in conseguenza dello stato di coscienza.

*B?* Da valutare.

*C?* Da valutare.

*D?* Le risposte del paziente possono essere incoerenti. E' stanco e apatico (significa che non è interessato a quanto accade at-



torno a lui).

*E?* Ha male ai muscoli e alle articolazioni.

*Che fare?* Misurare la temperatura. Non sfregare. Se vi è il pericolo di un nuovo congelamento NON riscaldare fino a che non si è in un luogo definitivamente protetto; il ricongelamento causerebbe danni maggiori. Proteggere il paziente dal freddo e dalle intemperie. Riscaldare e muovere il paziente lentamente. Se viene scaldato in modo troppo veloce il corpo reagisce come se si trattasse di un'ustione. Somministrare bevande calde.

## Avvelenamenti

### Gas e fumo

*Quando può succedere?*

- Motori accesi in locali chiusi.
- Stufe a legna/carbone, forneli a gas o meta in locali non abbastanza arieggiati.
- Rubinetti del gas lasciati aperti, condutture danneggiate.

*A?* Da valutare in conseguenza dello stato di coscienza.

*B?* Da valutare.

*C?* Il paziente respira male.

*D?* Le risposte del paziente possono essere incoerenti.

*E?* Il paziente può avere mal di testa, nausea e vomito e giramenti di testa. Se la sostanza nociva è

monossido di carbonio la carnagione del paziente è rossa.

*Che fare?* Trasportare il paziente al più presto all'aria fresca, chiamare il 144 ed avvisare un animatore.

### Sostanze tossiche ingerite

*Quando può succedere?*

- Dopo aver mangiato cibi avariati o piante velenose.
- Medicamenti presi per errore o in dosi sbagliate.

*Che fare?* Chiamare subito l'ospedale e chiedere istruzioni.

Cercare di farlo vomitare (facendogli bere acqua con molto sale) se non si tratta di bambini che hanno ingerito sostanza chimiche o detersivi, se il paziente è completamente cosciente e se l'imballaggio della sostanza non indica il contrario. Tenere la sostanza ingerita (è importante che il medico possa vederla).

Ulteriori informazioni si possono chiedere, giorno e notte, al Centro Svizzero d'Informazione Tossicologica (numero di telefono 145).



## Farmacia

La farmacia di pattuglia potrebbe contenere:

- Cerotti
- Compresse di garze sterili
- Bende di garza
- Bende elastiche
- Telo triangolare
- Disinfettante
- Pomate contro le punture di insetti
- Forbici e pinzetta
- Fermagli per bende
- Spille di sicurezza
- Guanti in lattice (ricordati della tua protezione)
- Foglietto con numeri di telefono d'urgenza
- Foglio per annotare gli eventi e/o il formulario G+S «Provvedimenti di emergenza»
- Taxcard per telefonare

Chiedi ai tuoi animatori di mostrarti come si utilizza ognuno dei contenuti della farmacia di pattuglia.





# Natura e ambiente







## Nella natura



*«Fino a quando non conoscete la natura, non siete dei veri esploratori. C'è sempre da scoprire, da ammirare, da amare qualcosa di nuovo.»*

*Baden Powell*

Tutti gli scout conoscono il loro mondo circostante come luogo di svago e parco giochi. La natura è il luogo ideale per le attività degli scout, però vogliamo anche imparare qualcosa da lei, viverci assieme e conoscerla rispettandola. Anche nella nostra legge c'è scritto: «Noi scout vogliamo amare la vita e proteggere la natura.»

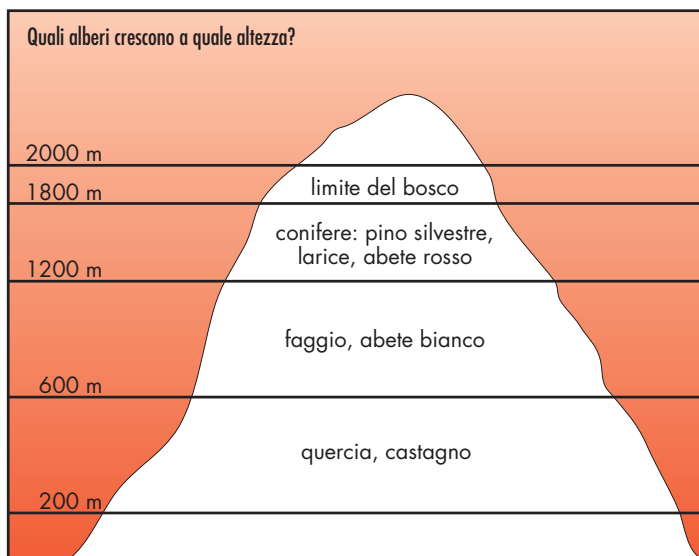
Preparate la vostra attività nella natura in modo che diventi un'esperienza positiva. Tenete gli occhi aperti, interessatevi per le cose sconosciute e cercate di imparare a conoscere le piante e gli animali e tutte le relazioni che sono possibili nella natura. Non osservate però solo i molteplici aspetti della natura, bensì prestate attenzione anche ai pericoli che a causa dell'uomo la minacciano. E' sicuramente possibile che ognuno di voi faccia qualcosa per proteggere la natura e l'ambiente nel suo comune o a casa sua.



## Piante

Ogni pianta predilige un luogo ben preciso. Diversi fattori giocano un ruolo: la luce, l'umidità del terreno, la temperatura, la quantità di humus del suolo, la concimazione del terreno, il clima, l'altezza sul livello del mare e l'alternarsi delle stagioni.

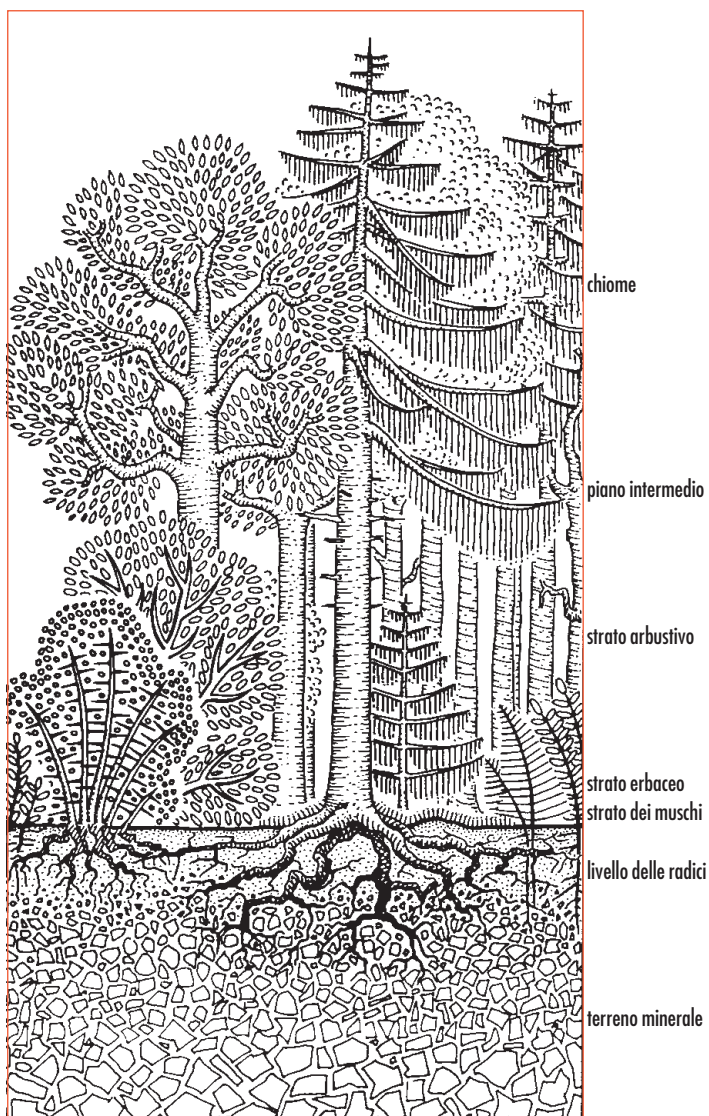
Così troviamo la calta palustre per lo più in ambienti paludosi o sulla riva di ruscelli, la margherita invece preferisce prati asciutti poveri di sostanze nutritive.



### Il bosco

Il bosco è una comunità di piante e animali, tra i quali si stabiliscono le più svariate interrelazioni. Sicuramente avrete già notato, mentre stavate passeggiando in un bosco, che non tutti i boschi sono uguali, che ci sono boschi di latifoglie, boschi misti e boschi di conifere. I boschi di latifoglie si possono trovare soprattutto in pianura, mentre i boschi di conifere sono tipici delle regioni di montagna.

Nell'Altopiano si trovano pure boschi di soli abeti rossi, che non sono





alberi tipici di questa regione, ma offrono diversi vantaggi, come per esempio la facile lavorazione del loro legno, o per il fatto che vengono risparmiati dai cervi e caprioli troppo numerosi,...

Ci sono diversi piani in un bosco:

■ **Le chiome – il piano dominante:** i diversi processi biologici richiedono luce, acqua e sostanze minerali. Per gli strati inferiori è molto importante lo spessore del piano dominante, cioè quanta luce e precipitazioni possono raggiungere i piani inferiori. Il piano dominante è l'habitat di animali come scoiattoli, martore, insetti, uccelli canori, rapaci e molti altri.

■ **Il piano intermedio:** questo strato è composto soprattutto dalla corteccia e dal legno. Anche alcune piante vivono qui: la clematide, l'edera, muschi e licheni. La corteccia ospita larve di coleotteri, il picchio muratore e i picchi.

■ **Lo strato arbustivo:** il suo spessore dipende dalla quantità di luce che arriva. Nelle radure e ai margini dei boschi si può trovare uno strato arbustivo particolarmente spesso. Offre rifugio a uccelli (nidi), mammiferi (lepri, caprioli) e insetti.

■ **Lo strato erbaceo:** in questo strato si trovano piante a fiori, felci, equiseti ed erbe. Le erbe danno informazioni sul tipo di terreno, per es. calcareo o ricco di humus.

■ **Lo strato dei muschi:** le piante che necessitano poca luce vivono qui. Su resti vegetali e animali in decomposizione crescono muschi, funghi e licheni. In primavera, quando gli alberi non hanno ancora le foglie, qui si possono trovare stelline odorose, anemoni di bosco e l'erba trinità. Vivono pure diversi minuscoli esseri viventi come formiche, coleotteri, lumache, scolopendre/asilidi, ragni, vermi, millepiedi, ecc.

■ **Il livello delle radici:** le piante sono ancorate nel terreno con le loro radici, con le quali assorbono acqua e sostanze nutritive. Nel livello delle radici si sviluppa una vita intensa: milioni di piccoli animaletti vivono in un metro quadrato di terreno, per es. lombrichi, rotiferi, lumache, insetti, acari, ragni e isopodi (onisco, porcellino di terra,...), ma anche mammiferi come talpe, tassi e topi.



## ■ Funzioni del bosco

Il bosco ha diversi compiti:

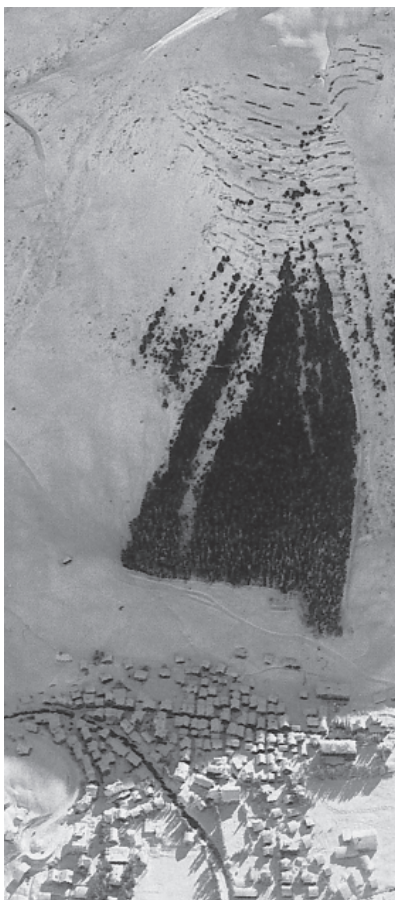
■ Regola il regime idrico. Durante le precipitazioni solo il 40% raggiunge direttamente il suolo, il resto viene intercettato dalle chiome. Il terreno è soffice, l'acqua viene assorbita e non scorre via sulla superficie, come è il caso per i terreni compatti. Il bosco protegge perciò in caso di alluvioni e di siccità.

■ Riduce l'erosione del suolo. Le radici trattengono il terreno, durante le precipitazioni abbondanti l'acqua non scorre via facilmente e protegge perciò le valli di montagna dagli scosciamenti. Il bosco ripara pure i villaggi montani dalle valanghe.

■ Nel bosco esiste un equilibrio tra piante e animali.

■ Il bosco è un rifugio per animali e piante minacciate.

■ Il bosco è pure un luogo di svago per l'uomo.



Foresta protettiva

## Alberi e cespugli

### ■ Conifere

■ *Abete rosso* ①:

sempreverde. Frutto: coni pendenti, a forma di sigaro con squame arrotondate. Si riconosce facilmente dagli aghi corti e pungenti rivolti verso l'alto e che sono inseriti a spirale tutto intorno al germoglio. Le radici non vanno in



profondità. La corteccia è liscia e marrone e si fessura con l'età. Presenza: zone con precipitazioni regolari, specialmente nelle Alpi fino a 2000 m.

◆ Legna da ardere: poca brace, tanto fumo, i rami piccoli sono ideali per accendere un fuoco.

■ *Abete bianco* ②:

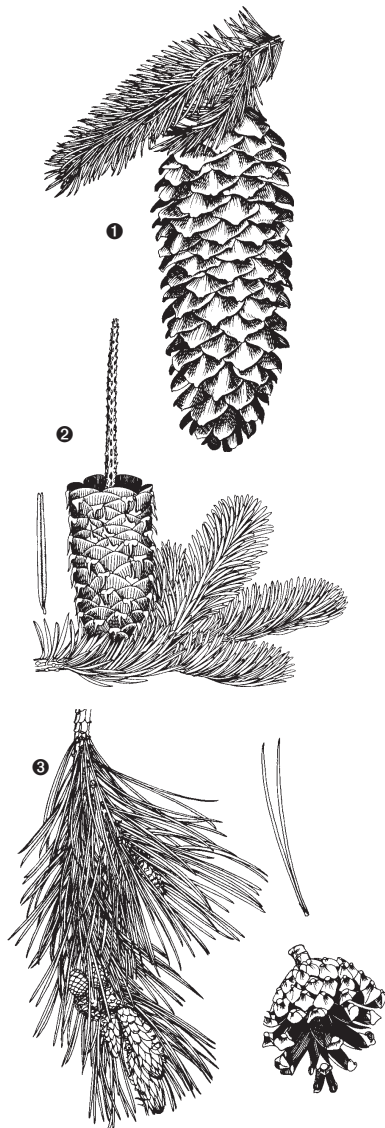
sempreverde. Frutti: coni eretti con brattee sporgenti. Gli aghi sono verde lucido sopra e argentei sotto, sono sui due lati del rametto, quelli della fila superiore sono più corti. Ha radici a forma di palo. La corteccia è grigia con pustole resinose, si fessura. Presenza: specialmente nelle Alpi fino a 1800 m. Legname da costruzione.

◆ Legna da ardere: brace discreta, poco fumo.

■ *Pino silvestre* ③:

sempreverde. Frutto: coni eretti. Gli aghi sono lunghi, pungenti, a due a due. La corteccia è marrone-rosso chiaro con fessure profonde ed ha spesse placche. Presenza: senza esigenze particolari, perciò cresce praticamente ovunque in Europa fino a 1800 m. E' un albero di grande importanza forestale in Europa.

◆ Legna da ardere: ideale per accendere fuochi.



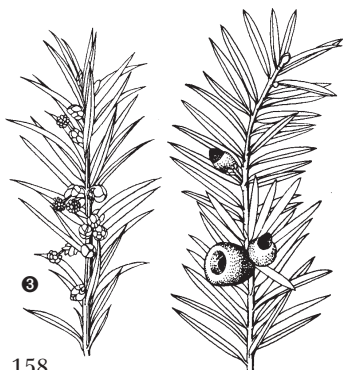
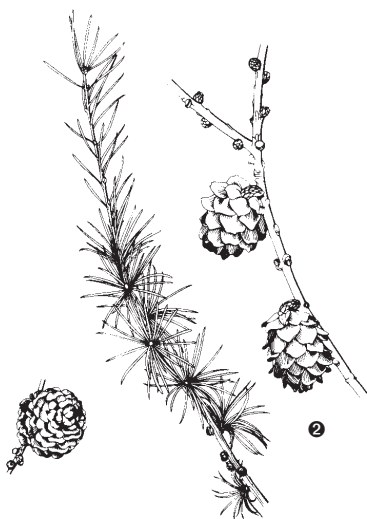


■ **Pino cembro** ①: sempreverde. La corteccia è grigio-verde. Cinque aghi formano un mazzetto. I semi dei suoi frutti sono commestibili. Può raggiungere 600 anni d'età. Presenza: nelle Alpi fino a 2400 m.

■ **Larice** ②: sempreverde. La corteccia è marrone-verde. Gli aghi sono teneri, da giovani verdi brillanti, poi diventano più scuri; in autunno sono gialli oro, cadono d'inverno. Frutto: coni ovali. Presenza: originariamente era un albero delle Alpi (fino a 2400 m), ora lo si può trovare ovunque.

◆ Legna da ardere: bruciando emette profumo.

■ **Tasso** ③: sempreverde. La corteccia è arancio-brunastro e si desquama in placche rossastre. Gli aghi sono corti e stanno uno opposto all'altro. Presenza: sopporta bene l'ombra, lo si trova nelle Alpi. Può raggiungere i 200 anni d'età.





### Latifoglie e cespugli

■ **Faggio**: legno rosso chiaro e duro, molto resistente in acqua. La corteccia è liscia, grigio-argentina. Il frutto è commestibile. Presenza: importante albero per boschi in pianura, in montagna lo si trova fino al limite inferiore delle conifere.

◆ Legna da ardere: brace abbondante, ideale come legna per cucinare.

■ **Carpine** ①:

lo si trova fino a 900 m, legno rosso chiaro, duro. Corteccia grigio-argentina. Presenza: come siepe, poiché tiene fino in primavera le foglie secche, in collina o in pianura.

◆ Legna da ardere: buona brace, ideale come legna per cucinare.

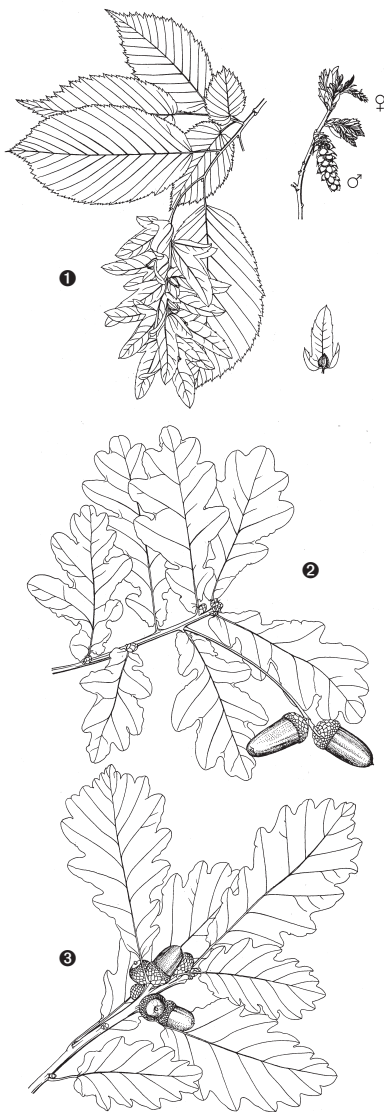
■ **Quercia** ②:

*quercia comune*:

le foglie hanno lobi irregolari. Le ghiande hanno uno stelo lungo. Presenza: regioni umide.

■ **Rovere** ③: le foglie hanno generalmente lobi simmetrici. Le ghiande non hanno uno stelo. Presenza: terreni asciutti.

Possono raggiungere 600 anni d'età. La corteccia serve per conciare. Il legno è giallo-grigio, quando è stato essiccato è molto resistente e duro.







■ **Frassino ①:**

legno bianco-giallastro, duro.  
Presenza: in zone paludose.

◆ Legna da ardere: facilmente infiammabile, buona brace.

■ **Ontano ②:**

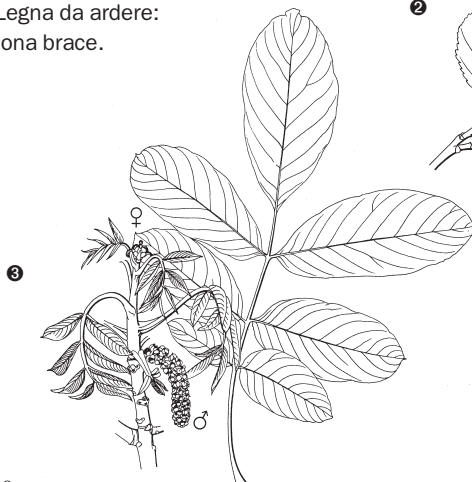
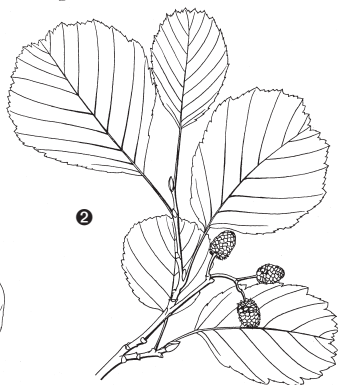
le foglie sono a forma di uovo rovesciato. Le foglie giovani sono appiccicose. La corteccia è verde-marrone, il legno bianco-rossastro non duro. I frutti maschili sono lunghi, quelli femminili ovali. Presenza: in luoghi molto umidi.

◆ Legna da ardere: non adatta.

■ **Noce ③:**

la corteccia liscia e grigia ha profonde fessure. Le foglie sono lunghe e ovali, strofinandole emettono un profumo forte e acre. Il legno è duro e marrone. Presenza: zone soleggiate e riparate dal gelo.

◆ Legna da ardere: buona brace.





■ *Acerò di monte* ❶:

la corteccia è liscia, grigio-gialla e fessurata, che si squama. Le foglie hanno 5 lobi, la parte superiore è scura, quella inferiore chiara. Il legno è bianco-crema facile da lavorare. Le ali dei frutti non sono così divaricate come nell'acero riccio. Presenza: zone soleggiate su terreni ricchi di sostanze nutritive. ♦ Il legno è molto utile per l'industria dei mobili.

■ *Acerò riccio* ❷:

la corteccia è liscia, grigio-rossa, con molte lunghe fessure. Le ali dei frutti sono divaricate. Presenza: boschi misti.

♦ Legna da ardere: buona brace.

*Tiglio:*

■ *tiglio nostrano* ❸:

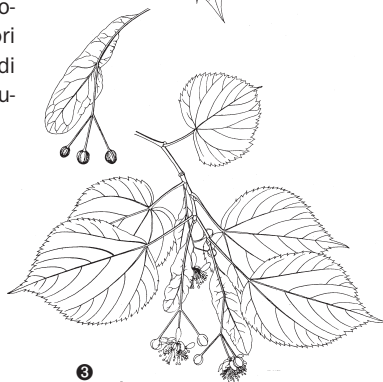
grandi foglie, la parte inferiore è ricoperta di peluria, entrambe le parte sono dello stesso colore. I frutti sono rotondeggianti. Il legno di tiglio è bianco-giallastro, viene usato per lavori d'intaglio e per la costruzione di strumenti musicali. Presenza: Europa centrale e meridionale.



❶



❷



❸



■ **Tiglio invernale ①:**

le foglie sono più piccole, lungo le nervature sono rosso-marrone ed hanno peluria. Il legno è come quello del tiglio estivo.

■ **Pioppo tremolo ②:**

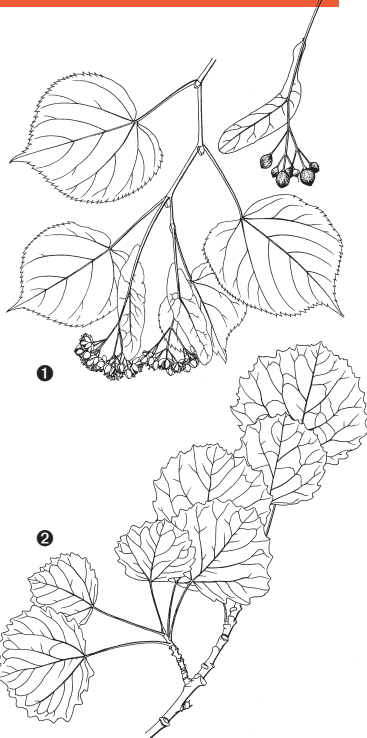
la liscia corteccia è grigio-verde e si solca con l'età. Il legno non è duro, perciò fendibile. I frutti sono lunghi (dei gattini). Hanno dei piccioli lunghi e sottili, così che le foglie sono in continuo movimento. Presenza: ha bisogno di molta luce, si trova ai margini di boschi.

Altri tipi di pioppi: pioppo nero, pioppo bianco, pioppo cipressino.

■ **Ippocastano ③:**

la corteccia è rosso-bruna e grigio scuro-bruna. Le foglie sono ovali, più larghe verso la punta. Il legno è color crema pallido o marrone, fibroso, con un limitato valore economico.

◆ Legna da ardere:  
non adatta.





■ **Betulla ①:**

la corteccia è bianca, si squama a strisce. Le foglie sono ovali. Ha dei semi alati. Presenza: terreni umidi.

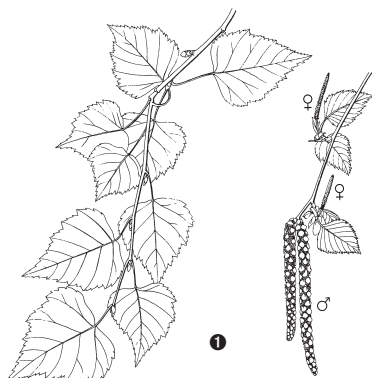
◆ Legna da ardere: buona, non emette scintille, quando brucia si può notare una luce verde, se la legna non è ancora secca.

■ **Nocciolo ②:**

le foglie sono ovali. La corteccia è marrone. Il frutto è molto buono e nutriente. I fiori sono penduli (come gattini). Presenza: luoghi con precipitazioni abbondanti.

■ **Salice bianco ③:**

le foglie sono lunghe e appuntite. La corteccia marrone-grigiastro. I fiori sono dei gattini. Presenza: vicino a corsi d'acqua.





■ *Viburnum lantana* ①:

ha fiori a ombrello (infiorescenza) bianco-gialli, la parte inferiore delle sue foglie ovali è bianco-grigio. Le bacche sono dapprima rosse, poi nere. I frutti sono molto velenosi. Presenza: pendii rocciosi, ai margini dei boschi, boscaglia.

■ *Biancospino* ②:

i fiori sono rossi, rosa o bianchi. I frutti sono polposi e d'autunno diventano scuri, color rosso-vino e sono commestibili. Ha un legno molto duro e da cui vengono costruiti dei manici per attrezzi. Ha delle spine. La corteccia è grigio chiara e liscia. Presenza: ai margini dei boschi, lungo i sentieri e come siepi.

■ *Sambuco* ③:

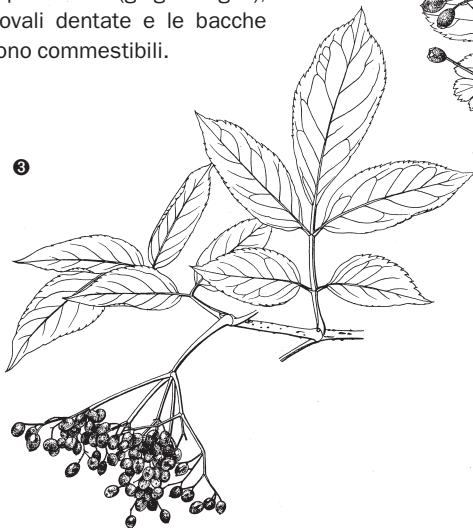
ha numerosi fiori bianco-crema molto profumati (giugno-luglio), foglie ovali dentate e le bacche nere sono commestibili.



①



②



③



■ **Sorbo degli uccellatori ①:**

la corteccia è liscia e grigia, le foglie sono lunghe e strette, i fiori a ombrello sono bianco-crema, ha delle bacche rosse molto amare. Il legno è duro, flessibile, di colore giallo-grigio. Presenza: quasi in tutta l'Europa.

◆ Legna da ardere: buona resa.

■ **Ginepro ②:**

sempreverde. La corteccia bruno-rossastra si lacera in strisce. Gli aghi sono corti e pungenti. Le bacche sono ricche di resina, servono per aromatizzare cibi e bevande. Il legno è ricco di resina, bruciando emette un buon odore. Presenza: brughiere sabbiose e rocciose.





## Bacche velenose



*Gigaro*  
bacche rosse, foglie con macchie marroni.



*Uva di volpe*  
una bacca nera



*Belladonna*



*Tasso*  
la carne rossa del frutto è commestibile, velenosi sono il nocciolo molto duro e gli aghi.



*Morella comune*



*Dulcamara*



*Berretta da prete*  
pelle dei semi rosso chiaro-arancione.



## Piante e bacche commestibili

Prima di raccogliere e mangiare bacche e piante selvatiche, è importante che chiediate a un vostro animatore di farvi vedere piante e bacche. Non raccogliete mai tutte le piante di una specie in uno stesso luogo. Lasciate un po' di bacche per gli animali.

### Bacche commestibili

**Frutta cotta, marmellata:** sambuco nero, sambuco rosso, fragole, mirtilli, mirtilli rossi, rosa canina arancione, ciliege selvatiche, lamponi, olivello spinoso giallo-arancione, more, sorbo rosso (**mai mangiare fresco**), crespino (rosso), ciliege a grappoli, prugne (dopo il gelo).

**Spezie:** ginepro nero (nei crauti), semi di papavero

**Sciropo:** ribes nero o rosso, sambuco (bacche).



*ginepro*



*rosa canina*



*crespino rosso*



*olivello spinoso*



*ciliege a grappoli*



*prugne*





## Verdure selvatiche

<i>Nome</i>	<i>Presenza</i>	<i>Raccolto</i>	<i>Impiego</i>
Foglie di ortica	giardini, recinti, scarpate	maggio–luglio	insalata, spezie, spinaci
Dente di leone	prati, bordi di sentieri	primavera–autunno	insalata, verdure, minestrina (foglie o radici)
Foglie di achillea	prati asciutti	primavera–inizio estate	insalata, spezie
Foglie e corolle di margherite	prati	maggio–agosto	insalata, minestrina
Crescione di fontana	sorgenti, ruscelli	tutto l'anno	insalata, verdure, spezie
Foglie di piantaggine	prati asciutti	aprile–maggio	insalata, spinaci
Foglie di aglio orsino	boschi umidi e ombreggiati	maggio–giugno	Insalata, spezie (stimola l'appetito)
Acetosella dei campi	prati da fieno	aprile–settembre	verdura, insalata, spezie
Radici o foglie di barba di becco	prati concimati	maggio–giugno	verdura, insalata
Foglie di cardamine dei prati	prati	marzo–aprile	insalata, spezie
Foglie di farfaraccio	terreno incolto, bordi di sentieri	aprile–maggio	minestrina, spinaci, té
Radici di pastinaca	prati	autunno	verdura
Epilobio	rive di ruscelli, fossi	maggio–giugno	insalata: foglie, verdura: foglie e gambo
Carote selvatiche	prati, scarpate	primavera–autunno	verdura
Foglie o radici di lappola/bordana	terreno incolto	foglie in primavera, radici in autunno	verdure o salse

Dovreste raccogliere solo piante giovani e che sembrano fresche: il momento migliore è perciò la primavera. Rinunciate alle piante ai bordi di sentieri o strade. Le erbe da seccare dovrebbero venir raccolte quando non è umido. Non strappate le piante, bensì tagliatele. Si possono tenere bene le piante seccate mettendole in sacchetti di stoffa.



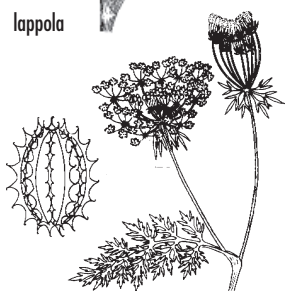
lappola



piantaggine



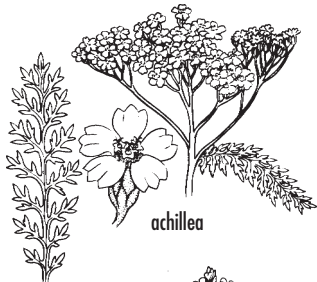
cardamine dei prati



carote selvatiche



pastinaca



achillea



crescione di fontana



barba di becco



### **Preparazione di insalate:**

Usate solo piante giovani e tenere, l'insalata sarà migliore. Si raccomanda di usare diverse erbe selvatiche contemporaneamente. Se siete ancora insicuri, aggiungete insalata del vostro giardino.

### **Preparazione di verdure e spinaci:**

Ci sono diversi modi di preparazione. Potete cuocere le erbe tagliate in acqua calda (si consiglia di cambiare 2 volte l'acqua, in modo da eliminare le sostanze amare) oppure friggete le erbe tagliate assieme ad una cipolla in un po' d'olio, aggiungete un po' di sale e pepe e alla fine metteteci un po' di panna.

### **Preparazione di salse e verdure con radici:**

In generale: lavate e pulite le radici, togliete la scorza. A volte basta raschiare la scorza (carote), in altri casi la radice viene immersa per 5 min. in acqua bollente e poi viene tolta la scorza (barba di becco, lap-pola/bordana).

*Salsa:* cuocere le radici in acqua calda, fino a quando non diventano soffici e poi farne una purea. Conditele con sale e pepe ed aggiungete un po' di panna.

*Verdure (ci sono molte ricette!):*

- ◆ le radici del dente di leone vengono cucinate come le patate.
- ◆ Si può preparare un piatto unico con pastinaca, carote selvatiche e sedano.
- ◆ Oppure mangiare radici di barba di becco come asparagi assieme a uova sbattute alle erbe selvatiche.

### **Preparazione di sciroppo:**

Lavare e tagliare a pezzettini i frutti. Mettere i frutti in una padella, coprirli d'acqua e cuocerli; lasciarli riposare 10 minuti e alla fine filtrarli attraverso un panno. Per ogni litro di succo aggiungete 1 kg di zucchero e il succo di un limone. Cuocete il tutto fino a quando diventa un liquido denso.

### **Preparazione di tè:**

*Tè dai fiori di:* tiglio, dente di leone, sambuco, camomilla

*Tè dalle erbe di:* menta, melissa, foglie di fragole, more, mirtillo e lamponi.



## Piante medicinali

<i>Nome</i>	<i>parte della pianta</i>	<i>uso</i>
Camomilla vera	fiori	tè da bere: contro disturbi digestivi, per uso esterno: sulle ferite
Menta	foglie	tè: contro dolori di stomaco
Tiglio	fiori	tè: contro raffreddore, febbre
Farfaro	foglie	tè: contro tosse, raucedine
Melissa	foglie	tè: contro raffreddore, disturbi di stomaco
Salvia	foglie	per gargarismi in caso di infiammazioni ai denti, alla gola
Stellina odorosa	foglie	tè: calmante e soporifero
Timo	fiori	tè: contro la tosse
Malva	foglie	decocto per bagni per ferite infette
Alchemilla	foglie e fiori	tè: contro la diarrea



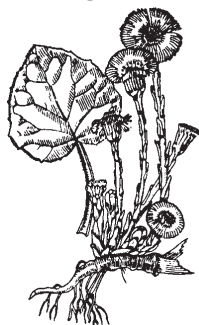
*margheritina*



*malva*



*camomilla vera*



*farfaro*



*salvia*



*stellina odorosa*



## Frutti dai campi



Frumento invernale



Frumento estivo



Segale



Avena



Grano



Mais



## Funghi

Ci sono moltissimi tipi di funghi: sono un arricchimento per i nostri boschi. La loro presenza è un indice per lo stato di salute delle nostre foreste. Raccogliendone però troppi o distruggendoli mettiamo in pericolo la loro esistenza e intacchiamo l'equilibrio biologico del bosco. Valgono perciò le seguenti regole:

- ◆ andate a raccogliere funghi con qualcuno che conosce
- ◆ raccogliete solo funghi chiaramente identificabili, cioè che non si possono confondere con quelli velenosi
- ◆ **fate sempre controllare i funghi da un esperto**
- ◆ lasciate i funghi piccoli, danneggiati o vecchi
- ◆ non raccogliete mai tutti i funghi in uno stesso luogo
- ◆ i funghi non commestibili vengono lasciati al loro posto
- ◆ **attenzione:** osservate le regole locali sulla raccolta. In diversi comuni gli orari di raccolta e la quantità da raccogliere sono limitati. Potete richiedere le informazioni necessarie nella rispettiva cancelleria comunale.

## Piante protette

Diversi fiori sono diventati rari a causa della troppa concimazione o dello sfruttamento eccessivo dei prati. Le piante seguenti sono protette, perché a causa della loro bellezza vengono raccolte in quantità eccessive o addirittura strappate. Sarebbe più opportuno proteggere tutto l'habitat di queste piante e non solo loro stesse.

Aiutate a fare in modo che le piante restino dove ci sono ancora. Lasciate i fiori nei prati: restano in fiore più a lungo lì che in un vaso e poi così anche altre persone possono ammirarli.

Le piante protette non devono venir raccolte né venir dissotterrate. La lista seguente non è completa, ulteriori informazioni le potete ottenere dalla Lega Svizzera per la Protezione della Natura.

*Aquilegia alpina, Erino alpino, Dafne mezereo, Lingua cervina, Giglio rosso, Giglio giallo, Giglio marta-gone, Speronella elevata, Pulsatilla e genziana, tutti i tipi di orchidea, Peonia selvatica, Ninfea, Drosera (pianta carnivora).*



# Animali

## Mammiferi indigeni

### ■ Osservare i mammiferi

Non vogliamo imparare a conoscere i nostri mammiferi solo dai libri, bensì anche osservandoli nella natura. La maggior parte di loro però è difficilmente osservabile, poiché fuggono velocemente e sono attivi solo di notte. Se volete veramente osservare degli animali, rispettate le regole seguenti:

- ◆ indossate abiti scuri
- ◆ camminate contro vento, in modo che gli animali non vi possano fiutare
- ◆ non parlate, né sussurate. Cercate di evitare qualsiasi rumore mentre camminate.
- ◆ non fate movimenti bruschi
- ◆ fatevi accompagnare da una persona esperta, così la vostra escursione avrà successo.

### ■ Riccio

Schiena ricoperta da tanti aculei lunghi, il corpo è piuttosto goffo. Grandezza: 22–28 cm. E' attivo



174

durante il crepuscolo e la notte. Mangia vermi, insetti, topi, frutta. Va in letargo. Vive ai margini dei boschi, nei sottoboschi e nei giardini.

### ■ Talpa

Pelo nero vellutato, corpo a forma di rullo. Ha degli occhi molto piccoli e sono nascosti nel pelo. Le zampe anteriori sono come pale. Grandezza:



za: 11–15 cm. Vive sotto terra. Forma delle montagnette con la terra molle. Mangia vermi, insetti, piccoli vertebrati. Vive nei giardini, nei campi e nei boschi.

### ■ Toporagno (10 specie)

Muso lungo e aguzzo come una proboscide. Pelo vellutato di colore marrone o grigio. Grandezza: 5–

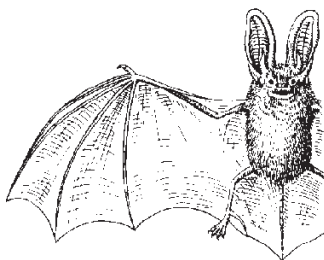


10 cm. Mangia vermi, insetti. Vive nelle case, nei campi o nell'acqua.



### ■ **Pipistrello (27 specie)**

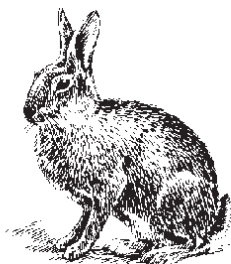
Ha un patagio (le ali) grande e fine che è teso tra le 4 dita, le braccia, le gambe e la coda. Il pollice è cor-



to ed ha un artiglio. Pelo da marrone scuro a grigio. Grandezza: 3-8 cm. E' attivo durante il crepuscolo e la notte. Si riposa di giorno rimanendo appeso alle gambe posteriori nelle soffitte, in alberi cavi o nelle grotte. Va in letargo.

### ■ **Lepre**

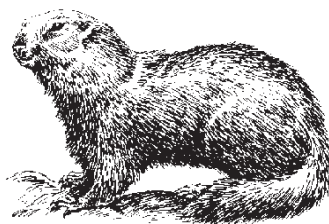
Pelo marrone-giallo, punte delle orecchie e parte superiore della coda nera. Costruisce la sua tana in cavità del terreno. Le orecchie sono lunghe e robuste, si rizza



spesso sulle gambe posteriori per assicurarsi una via di fuga. Grandezza: 48-68 cm. Mangia piante (erbe, trifoglio, cavoli, rape). Vive nei campi, prati e boschi.

### ■ **Marmotta**

Corpo goffo, marrone-nero con orecchie e gambe corte. In caso di pericolo emette un fischio stridente e sparisce nella sua tana. E' attiva di giorno. Va in letargo. Grandezza: 50-57 cm. E' erbivora. Vive



nelle Alpi su pendii soleggiati e aperti (tra 1000 e 2700 m).

### ■ **Scoiattolo**

Ha una coda lunga e folta e specialmente d'inverno ha dei peli sulle orecchie, ha delle dita con lunghi artigli, che gli servono per arrampicarsi. Il suo pelo è rosso-marrone, e attivo di giorno. Non va in letargo. Mangia noci, pigne e qualche volta uova di uccelli. Vive nei boschi, parchi e giardini.





#### ■ **Topo campagnolo**

Pelo marroncino, coda liscia, orecchie piccole, muso tronco. Come il topo scavatore costruisce corridoi e grotte sotterranei. Grandezza: 9–12 cm. E' prevalentemente erbivoro. Vive nei campi, giardini, prati.



#### ■ **Camoscio**

Le corna hanno la forma di un uncino. Pelo marrone scuro, la testa (con righe nere vicino agli occhi) e il sedere sono bianchi. Si arrampica e salta bene. I suoi salti raggiungono spesso 7–8 m di lunghezza. E' un animale diurno. Cibo: erba, foglie, germogli. Habitat: alta montagna fino a

176

3000 m, prati ripidi e regioni rocciose.



#### ■ **Stambecco**

Pelo grigio-marrone. Corna molto belle ed imponenti, con dei nodi trasversali nei maschi sulla parte anteriore delle corna. La femmina ha delle corna più piccole. E' attivo di giorno in branco. Solo i vecchi maschi con più di 12 anni vivono fuori del branco. S'arrampica e salta molto bene. Emette un fischio come segnale di pericolo. E' erbivoro. Abita nelle Alpi sopra il limite del bosco.





### ■ Capriolo

D'estate ha il pelo rosso-marrone, d'inverno grigio-marrone.

Vivono soli o in piccoli gruppi d'estate, d'inverno invece in branchi di 10–20 animali. Il capriolo maschio ha delle corna piccole, che perde d'inverno. I caprioli non hanno una coda contrariamente ai



cervi. Mangia foglie fresche, erba e ghiande. Vive nei boschi, nei campi con tanti cespugli e nei prati.

### ■ Cervo

D'estate ha il pelo rosso-marrone, d'inverno marrone grigio. Ha una piccola coda, che tiene eretta durante la fuga, così si può vedere la parte posteriore bianca (effetto segnale). Le robuste corna con palchi vengono cambiate tutti gli anni (maschio). Emette delle forti grida come richiamo d'amore (bramiscorno). E' attivo durante il crepuscolo e la notte. E' vegetariano. Vive in

vaste foreste e in montagna fino al limite del bosco.



### ■ Cinghiale

Pelo marrone scuro, d'inverno più folto. Ha piccoli occhi. Il suo naso è l'organo sensitivo migliore. I canini sono privi di radici e crescono per tutta la vita. Ha un piccolo codino, che se è ritto in aria segna inquietudine dell'animale. Vivono in gruppi da cui vengono esclusi i maschi adulti (verri), salvo quando le femmine sono in calore (novembre–gennaio). I verri vivono per lo più solitari. Cibo: ghiande, erbe, germogli, vermi, larve, insetti, pic-

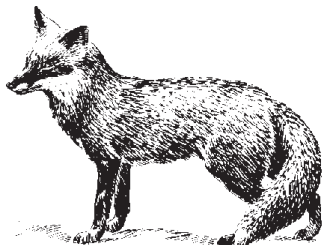




cole carogne. Ama il granoturco e trova qualsiasi chicco o spiga lasciato, a volte arando nuovamente il campo. Vive nei boschi.

#### ■ Volpe

Pelo rosso-marrone. La parte inferiore della testa e del petto e la punta della coda sono bianche. E' attiva durante il crepuscolo e la notte. Vive sola o in famiglie in tane costruite da loro. Mangia topi, bacche, insetti e volatili. Vive in boschi e boscaglia.



Scava una grotta con un grande groviglio di gallerie. E' attivo durante il crepuscolo e la notte. Vive in coppia. D'inverno la sua attività è rallentata, ma non va in letargo. Habitat: boschi e boscaglia.

#### ■ Faina

Pelo marrone, il collo è bianco. E' attivo durante il crepuscolo e la notte. Arrampica e salta molto bene. Mangia uccelli, volatili, topi, insetti, bacche. Vive nelle cave e ai margini dei boschi.



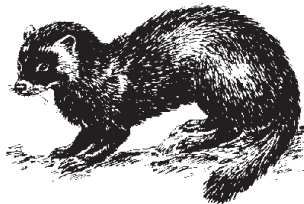
#### ■ Tasso

Pelo marroncino-grigio, la testa è a righe nere e bianche per il lungo.



#### ■ Puzzola

Pelo marrone scuro con fianchi marroni chiari. Muso e orecchie con macchie bianche. E' attiva durante il crepuscolo e la notte. Ha delle glandole che emettono un puzzo maleodorante. Mangia topi, rane, pesci. Vive nei campi e nei





boschi, vicino all'acqua. D'inverno entra spesso nelle case.

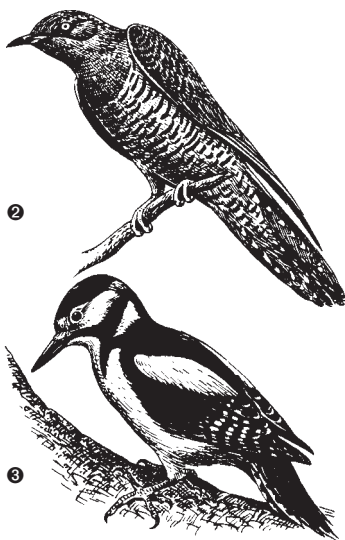
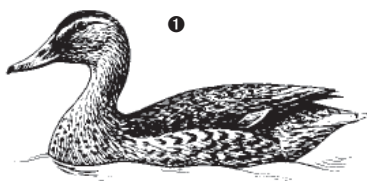
### ■ Donnola

La parte superiore del corpo è marrone, quella inferiore bianca. D'inverno diventa parzialmente bianca, mentre l'ermellino lo diventa completamente. Il suo corpo fine gli permette di sgattaiolare ovunque. E' attiva di giorno. Arrampica bene. Mangia uccellini, topi, conigli. Vive nei boschi, nei campi e nei parchi.



## Uccelli

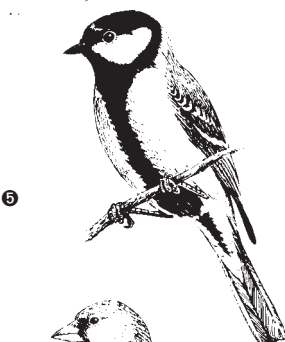
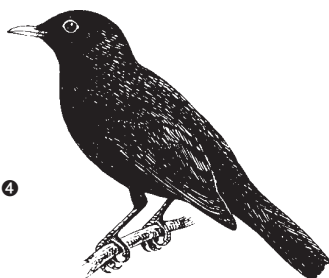
In Svizzera vivono ca. 190 specie di uccelli nidificanti. Le famiglie più conosciute, che si possono trovare anche da noi, sono: uccelli acquatici (anatra ❶, cigno), rapaci (poiana, falco, aquila), cuculo ❷, civetta, picchio ❸ e passeriformi. Quest' ultimo ordine, al quale ap-



partengono gli uccelli canori, comprende il maggior numero di specie.

### ■ Uccelli canori: ascoltarli e osservarli

Se attraversate un bosco in primavera al mattino presto, verrete salutati da una moltitudine di voci d'uccelli. Ci vuole molto tempo e pazienza fino a quando si riesce a riconoscere un uccello dalla sua voce. Scegliete un paio di voci (non troppe) e specialmente quelle di uccelli molto comuni (merlo ❹, cinciallegra ❺, fringuello, verdone ❻, passero, ballerina bianca ❼, codiroso spazzacamino). Nelle librerie si possono trovare cassette e



180

dischi con le voci d'uccelli, che possono aiutarvi ad impararle; ci sono anche libri specifici. Se volete osservare gli uccelli non andate appena prima e dopo l'alba, perché è il momento in cui ci sono tantissime voci e sarebbe molto difficile riconoscerne una in particolare. Il momento migliore è andare un po' più tardi o verso sera, ma quando è ancora chiaro.

Avrete così la possibilità di osservare gli uccelli con il binocolo. I giorni ideali sono le giornate soleggiate e calde da aprile a giugno (periodo di cova della maggior parte degli uccelli). Se volete osservarli durante la cova, siate prudenti. Se vengono disturbati, mentre covano, abbandonano il nido e i piccoli muoiono.

◆ Libri che vi possono aiutare a riconoscere gli uccelli:

Müller-Lardelli, Uccelli della Svizzera, Associazione svizzera per la protezione degli uccelli (ASPU)

Lardelli, Elenco degli uccelli del canton Ticino, Ficedula 1990

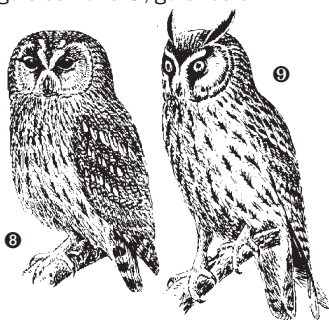
Mezzatesta, Uccelli d'Europa, Mondadori, Milano

Perrins, Uccelli d'Italia e d'Europa, De Agostini, Novara



### ■ Civette e gufi

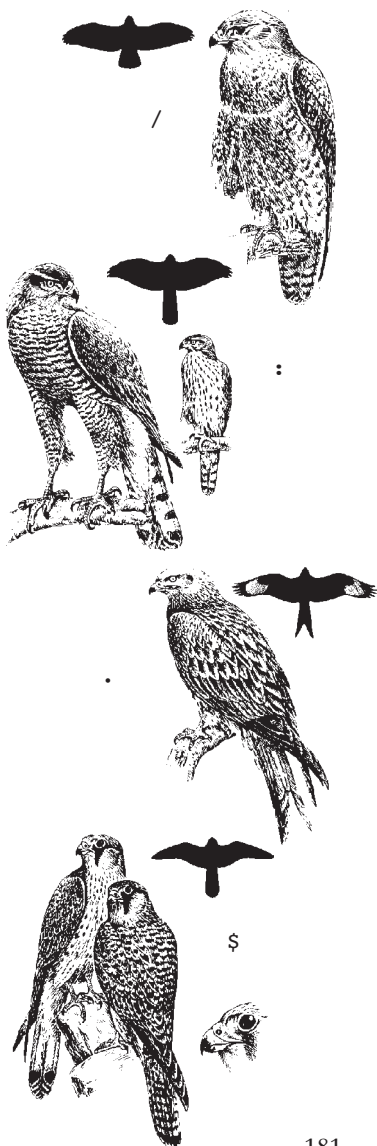
I gufi sono essenzialmente animali notturni, hanno perciò un udito ben sviluppato e degli ottimi occhi, che possono vedere anche di notte. Le sue piume sono dotate di una peluria fine, che gli permette di volare senza far rumore. Il loro colore, così come le piume delle orecchie (non sono un organo dell'udito) servono per mimetizzarsi. Nel crepuscolo e nella notte cacciano soprattutto topi, che divorano interi. I gufi sono protetti. Vi appartengono: allocco ⑧, gufo comune ⑨, gufo reale.



### ■ Rapaci

I rapaci in volo sono difficilmente riconoscibili. Bisogna guardare la sagoma, la lunghezza della coda e delle ali, inoltre il profilo di quest'ultime durante il volo.

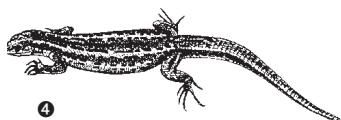
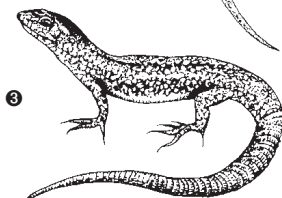
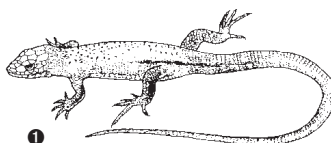
Tutti i rapaci sono protetti. Vi appartengono: poiana /, astore :, nibbio bruno e nibbio reale •, sparviero, falco pellegrino, gheppio \$; più rari sono aquila e avvoltoio degli agnelli.





## Rettili

In Svizzera ci sono 15 specie di rettili, ma nonostante non siano tante è difficile riconoscerli, perché questi animali sono molto agili e veloci, specialmente con tempo caldo. Reagiscono a movimenti bruschi e scosse anche lievi. In Svizzera tutti i rettili sono protetti.



## Sauri

*Orbettino*: ha delle palpebre mobili. La sua testa è piccola e ha la forma di una lucertola. Habitat: siepi, prati, giardini. Si nascondono sotto sassi e radici. Cibo: lombrichi, lumache.

*Lucertola agile* ②: ha un aspetto goffo, ha una coda corta e grossa. Vive in terreni aperti e soleggianti (non umidi), come per es. steppe o terreni coltivati, se ci sono luoghi per nascondersi. Sono grigie e marroni e hanno una striscia marrone sulla schiena. Il maschio ha dei fianchi verdi brillanti in primavera e estate.

*Lucertola delle muraglie* ③: snella, coda lunga con un disegno scuro a rete. Vive in vecchi muri con buchi e tanti nascondigli. Mangia: insetti, ragni e vermi. Si trova specialmente nel Giura.

*Lucertola vivipara* ④: di colore grigio-verde o marrone-rossastro, ha delle strisce marroni lungo il corpo. Ha una testa sottile e piccola. Considerando che abita in regioni fresche non depone uova, bensì tiene i piccoli nel proprio corpo, fino a quando sono completamente sviluppati. Habitat: zone umide e soleggiate nei boschi e terreni aperti (al sud fino in alta montagna).

*Ramarro* ①: grande, con una coda lunga. La parte superiore del corpo è da verde-erba fino a giallo-



verde. E' molto timida e veloce. Habitat: Sud della Svizzera, Vallese. Cibo: insetti, piccole lucertole.

### **Bisce e serpenti**

Contrariamente agli orbettini, le bisce hanno le palpebre fisse e non riescono a chiudere gli occhi. Con la lingua esplora i dintorni; non è un segno di aggressione. La biscia riesce a percepire così gli odori.

Le bisce non hanno un organo uditivo esterno, però in compenso hanno la capacità molto sviluppata di avvertire scosse, con la quale riescono a sentire qualcuno arrivare da lontano. Una biscia morde l'uomo solo per difesa, se viene sorpresa e non vede una via di fuga.

Non tutti i morsi sono velenosi: salvo il colubro di Esculapio tutte le bisce indigene hanno delle ghiandole con veleno, ma solo due (la vipera aspide e il marasso) hanno un canale che conduce il veleno dalla ghiandola al dente cavo e in seguito nella ferita tramite un morso. Le bisce non hanno denti velenosi e non sono perciò pericolose. Potete riconoscere le bisce velenose dalle pupille con fenditure, dalla testa spigolosa e le diverse file di scaglie tra il labbro superiore e

l'occhio. Bisce non velenose hanno delle pupille rotonde, una testa rotonda e solo una fila di scaglie tra il labbro superiore e l'occhio.

Il modo migliore per evitare qualsiasi pericolo è di non disturbarle.

### **Biscia dal collare**

vive specialmente vicino all'acqua (pozze, stagni). E' grigia, ha due macchie giallo brillanti a forma di mezza luna dietro alla testa. Nuota. Si nutre di rane e pesci. E' lunga fino a 1,5 m.



Altri tipi di bisce: biacco, cornella austriaca, colubro di Esculapio, natrice viperina, natrice tessellata.

### **Vipera aspide (velenosa)**

la si può trovare in luoghi sassosi e secchi (non la si trova nell'Altopia-



no). Sulla schiena ha un disegno scuro a zig-zag, ha una testa schiacciata a triangolo, un muso a punta rivolto all'insù. E' lunga ca. 60 cm.







■ **Marasso**  
**(vipera berus – velenoso)**

ha un disegno nero a zig-zag su sfondo rosso-marrone, ha una te-



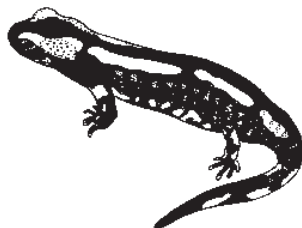
sta spigolosa ed un muso piatto. La si trova specialmente in prati umidi, ai margini dei boschi e in tagli di boschi (manca nell'Altopiano), è lunga fino a 80 cm.

**Anfibi**

Caratteristica per gli anfibi è la trasformazione delle larve (dell'animale acquatico) per diventare un piccolo tritone o rana, ecc., che vivrà sulla terra. Gli animali adulti non vivono sempre vicino all'acqua, perciò gli anfibi devono spesso intraprendere lunghi trasferimenti durante il periodo della fregola.

Oggi sono spesso esposti a grossi pericoli (attraversamento di strade, stagni ricoperti,...), perciò in Svizzera tutti gli anfibi sono protetti (tritoni, salamandre, rane, rospi). Il miglior periodo di osservazione è la primavera, quando gli animali si recano agli stagni e alle pozze per deporre le uova. Gli anfibi sono animali notturni, durante il crepuscolo è il momento ideale per poter vedere esemplari anche rari.

Gli anfibi proteggono la loro pelle da funghi con una secrezione, che se entra nel naso, negli occhi o nella bocca dell'uomo provoca irritazioni dolorose. E' perciò consigliato lavarsi le mani dopo aver tenuto in mano una rana o una salamandra.



■ **Salamandra pezzata**

coda rotonda. Non ha membrane tra le dita dei piedi. E' nera, ha delle macchie o righe gialle cangianti. La salamandra nera è invece completamente nera.

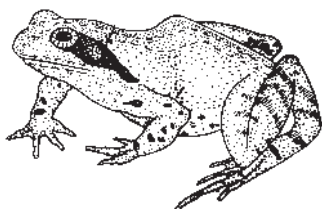
■ **Rospo**



il corpo è marrone o grigio. Lo si trova nelle vicinanze dell'acqua durante la fregola, altrimenti nei giardini, campi o boschi. Di giorno sta in gallerie sotterranee, di notte è attivo all'aperto.

■ **Rana temporaria**

muso tronco. Ha le membrane solo sui piedi posteriori. La parte



superiore del corpo è marrone con macchie scure e ha una grande macchia scura vicino alle tempie.

### ■ Raganella

le punte delle dita delle mani e piedi sono più grosse ed hanno delle ventose.

La parte superiore del corpo è verde. Sui fianchi ha un disegno marrone con un bordo giallo.



## Insetti e ragni

### ■ Insetti

In Svizzera si possono trovare ca. da circa 15 000 specie di insetti: questo numero è molto più grande della somma di tutti gli altri animali assieme. Gli insetti vivono ovunque, anche nell'acqua dolce, dove le idrolarve si sviluppano e altri insetti ci vivono sempre. Tipico per gli insetti è il corpo diviso in 3 parti: testa, torace, addome.

Sulla testa si trovano un paio di antenne, che sono ricoperte di organi sensoriali (olfatto e tatto). Gli insetti hanno degli occhi composti. Questi sono formati da un numero più o meno grande di occhi singoli. Hanno 6 paia di zampe e sul corpo 2 paia d'ali.

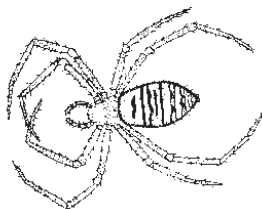
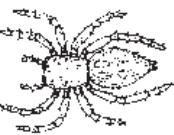
Non solo gli anfibi, bensì anche gli insetti subiscono una trasformazione. L'esempio più conosciuto è sicuramente la trasformazione del bruco in farfalla.

◆ Cercate di osservare questo fenomeno portando un bruco a casa e nutrendolo fino a quando si costruisce il bozzolo. Informatevi prima sul cibo che mangia, perché non tutti i bruchi necessitano lo stesso tipo di cibo. Quando la farfalla è «sgusciata», lasciatela volar via, non sopravviverebbe a lungo rinchiusa!



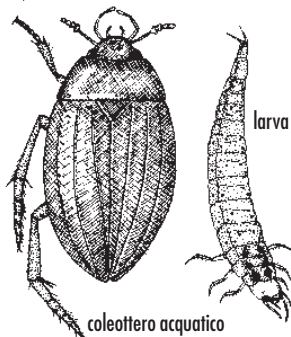
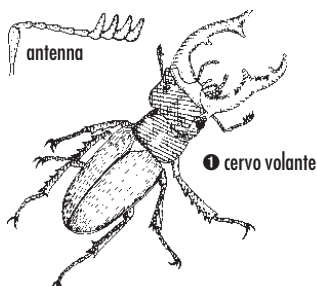
## Ragni

Sono note più di 800 specie di ragni. I ragni hanno una strozzatura molto marcata, che divide il corpo in parte anteriore e posteriore, unite da un peduncolo mobile. La parte anteriore ha 4 paia di zampe per muoversi e i pedipalpi. Sulla punta della parte anteriore si trovano i cheliceri con la ghiandola del veleno. La maggior parte dei ragni uccide le proprie prede con questo unghione velenoso. Il veleno è pericoloso per le loro prede, ma per l'uomo è inoffensivo. Sulla parte posteriore si trovano ghiandole che con la loro secrezione (fili) permette ai ragni di costruire la ragnatela. Producono un filo anche solo per muoversi o per calarsi, si lasciano trasportare dal vento e possono coprire distanze ragguardevoli. La ragnatela è comunque la «costruzione» più importante, per poter catturare le loro prede.



## Animali protetti

In Svizzera vige dal 20 giugno 1986 la «Legge federale sulla caccia e la protezione dei mammiferi e degli uccelli selvatici» e dal 1 luglio 1966 la «Legge federale sulla protezione della natura e del paesaggio». Quest'ultima è stata riveduta recentemente. Se degli animali sono protetti, significa che non possono venir cacciati, uccisi o catturati. Purtroppo spesso il loro habitat non è altrettanto protetto. Oggi si cerca di rimediare a questo fatto.





Sono protetti:

*mammiferi*: riccio, stambecco, donnola, puzzola, lontra, castoro, scoiattolo.

*Uccelli*: tutti i rapaci e gufi, come pure altri uccelli

*Tutti i rettili ed anfibii*: lacertidi, orbettino, tutte le bisce, tritoni, salamandre, rane, rospi.

*Coleotteri ed insetti*: podalirio, apollo, cervo volante ❶, formica del gruppo *Formica rubra*, *Dacodion*, mantide religiosa, le libellule, macaone, apatura, piccolo silvano e altre farfalle.

## Tracce e impronte

### ■ Escrementi



volpe



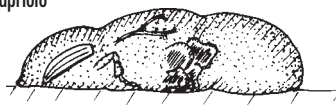
martora e gatto



cervo



capriolo



tasso



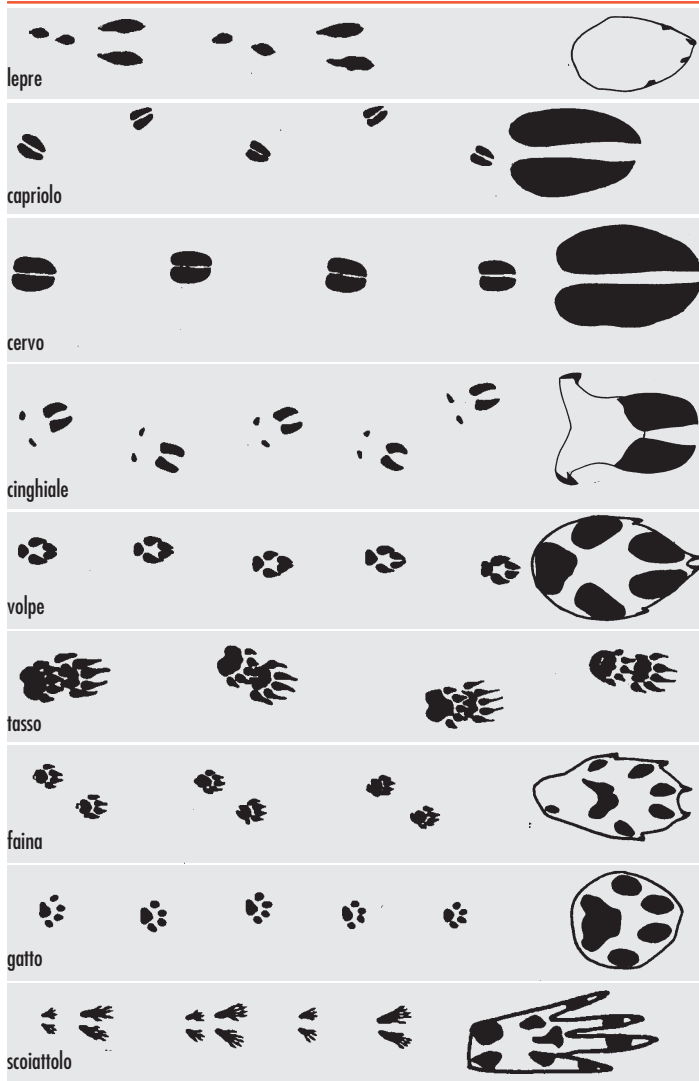
lepre



topo campagnolo



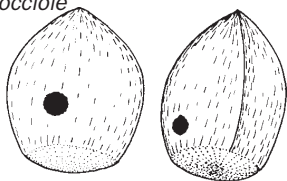
■ **Tracce**



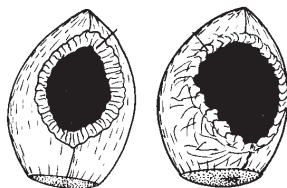


■ **Tracce di animali che hanno mangiato**

*Nocciole*

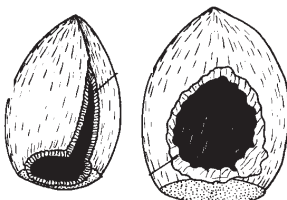


larva di balanino delle nocciole



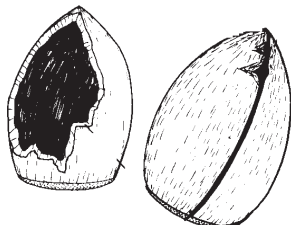
topo campagnolo rossastro

topo selvatico



topo selvatico collo giallo

moscardino



scoiattolo

picchio

*Pigne*



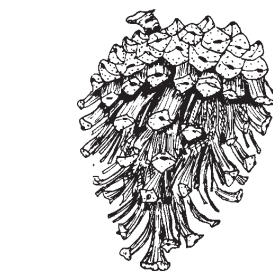
scoiattolo



crociere



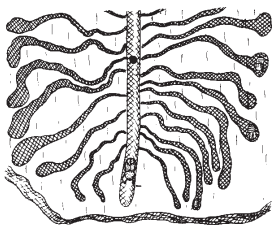
topo



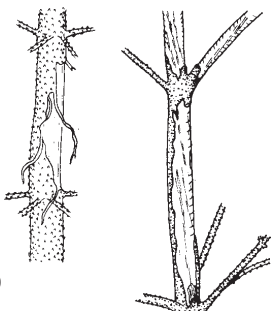
picchio rosso maggiore



Alberi



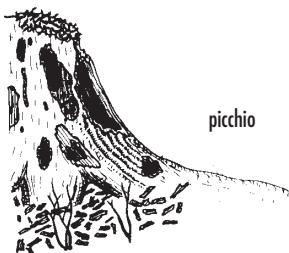
bostrici



cervo



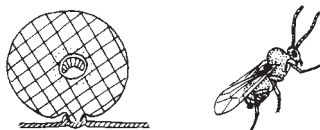
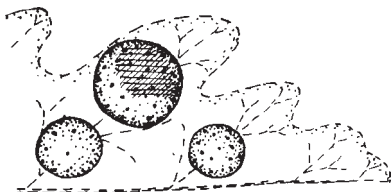
scoiattolo



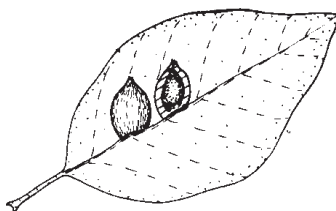
picchio

190

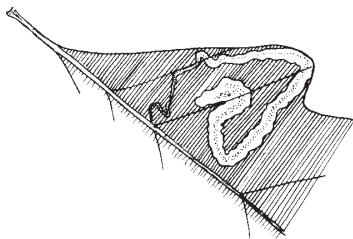
Tracce su foglie



galla sferica (contiene larve) del cinipide della quercia



galla a borsa ovale della michiola del faggio



larve di farfalle miniatrici



# Il tempo

## L'aria

---

### ■ Umidità dell'aria

Sicuramente vi siete già accorti che l'aria può essere secca o umida guardando le finestre appannate o le labbra screpolate. L'aria può assorbire soltanto una certa quantità d'umidità. La quantità dipende dalla temperatura. L'umidità diventa visibile quando l'aria è satura di vapore acqueo (punto di saturazione) e si formano le nuvole o la nebbia, o iniziano le precipitazioni (condensazione). Meno satura è l'aria, più umidità viene tolta dall'ambiente circostante: per esempio si avrà più sete, quando le temperature sono basse o quando soffiano venti secchi e caldi. Se la temperatura e l'umidità dell'aria sono alti, il sudore risulta sgradevole, perché la pelle è umida e non può raffreddarsi.

L'umidità dell'aria viene misurata con l'igrometro.

### ■ Pressione atmosferica

I cambiamenti di pressione, ma anche la rapidità di questi cambiamenti, sono indicatori dell'evoluzione del tempo. La pressione viene misurata con il barometro. Il barometro misura il peso della colonna d'aria nel luogo di misurazione. L'aria fredda è più pesante di quella calda, perciò si verificano delle differenze di pressione che avvengono tramite il diverso riscaldamento della superficie terrestre. L'aria cerca sempre di livellare le differenze tra l'alta e la bassa pressione: nasce il vento.

La pressione diminuisce con l'altezza (ogni 8 metri il barometro diminuisce di un'unità): in questo modo si può pure misurare l'altezza, che non ha niente a che vedere con l'evolversi del tempo.

### ■ Temperatura

Viene misurata con il termometro. L'andamento tipico giornaliero della temperatura è: temperature basse durante la notte (il minimo è appena prima dell'alba), temperature alte di giorno. Si può osservare anche un andamento annuale: estati calde ed inverni freddi.

Differenze di temperatura dell'aria sopra la terra e sopra il mare fanno nascere delle differenze di pressione (vedi paragrafo precedente). C'è pure un'azione reciproca tra l'umidità dell'aria e la temperatura (vedi

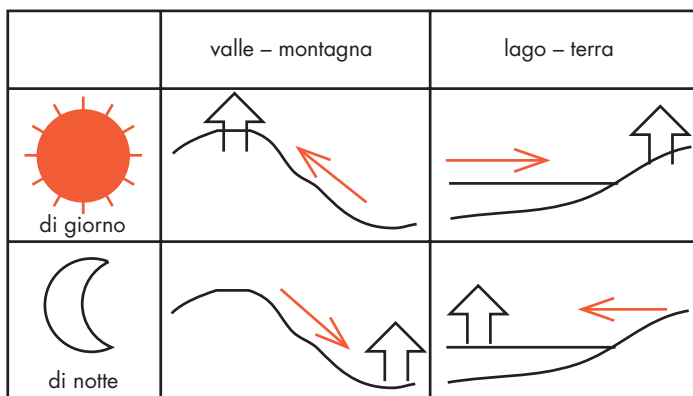




primo paragrafo). Non si può quindi giudicare il tempo solo in base alle temperature. Si può però affermare che d'estate arriva la pioggia se la temperatura diminuisce e d'inverno con questa situazione si avrà bel tempo.

### ■ Venti

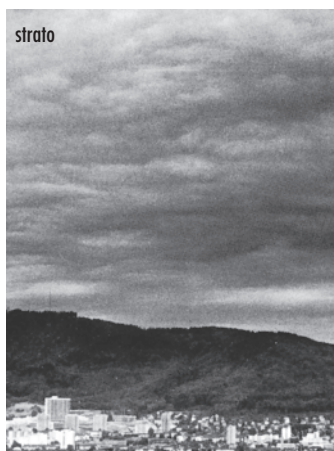
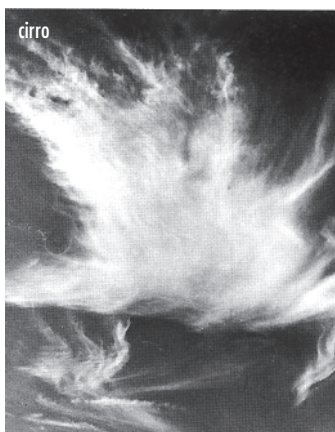
L'aria si muove da una zona di alta pressione verso una zona di bassa pressione. Questo flusso d'aria viene chiamato vento. Il vento sarà più forte se la differenza di pressione è grande e se le due zone con differenza di pressione sono vicine. Per ciò che riguarda i venti locali, la differenza di pressione e la forma del rilievo determinano forza e direzione del vento (venti dai monti). I venti locali sono prodotti dalla presenza del mare o dalla configurazione orografica (rilievo) delle zone dove sorgono. Il più diffuso è quello delle brezze di mare verso la terra e di notte dalla terra verso il mare (brezza di terra). Spostamenti di grandi masse d'aria sono causati e deviati anche dalla rotazione terrestre. Per l'emisfero nord vale: l'aria si muove in senso antiorario verso una zona di bassa pressione e in senso orario da una zona di alta pressione.





## ■ Nuvole

Se l'aria umida sale, si raffredda. Quando raggiunge il suo punto di saturazione, si formano delle goccioline che stanno sospese in aria e si formano le nuvole. Se l'aria scende, le nuvole si dissolvono. La forma della nuvola dipende dalla temperatura momentanea, dal movimento dell'aria e dall'altezza quando viene eliminata l'acqua.





### ■ **Nebbia e brina**

---

Anche la nebbia è una nuvola, che si forma direttamente sopra la superficie terrestre. I brani e veli di nebbia bianchi e a forma di nuvola si formano soprattutto durante la stagione fredda durante le sere, le notti e le prime ore del mattino sopra la superficie terrestre. La nebbia con temperature sotto lo zero porta alla formazione di brina. Per la formazione di nebbia ci vuole un miscuglio di aria calda e umida con aria più fredda (nebbia mista) oppure il contatto di aria molto umida con il terreno ancora freddo (nebbia di radiazione). Avviene un processo di raffreddamento, che porta alla condensazione del vapore acqueo nell'aria. La nebbia mista può venir osservata dopo le precipitazioni, sotto forma di resti di nuvole che escono dai boschi (nebbia di radiazione). D'inverno dopo lunghe notti stellate e senza vento si forma vicino al terreno uno strato di nebbia persistente.

## **Precipitazioni, lampi, tuoni e fulmini**

---

### ■ **Pioggia**

---

L'aria contiene vapor acqueo. Un raffreddamento dell'aria porta alla condensazione del vapore (l'aria può assorbire solo una quantità limitata di vapore). Il vapor acqueo condensato cade dalle nuvole sotto forma di precipitazione (per es. pioggia).

### ■ **Neve**

---

Se le temperature sul terreno sono vicine o inferiori allo zero, le precipitazioni avverranno sotto forma di neve. I cristalli di neve sono sempre delle formazioni esagonali. I fiocchi di neve sono composti da più cristalli di neve uniti tra di loro.

### ■ **Granelli di grandine**

---

Precipitazioni di piccoli granelli di ghiaccio che avviene specialmente durante temporali.

### ■ **Grandine**

---

Se il diametro del granello di ghiaccio supera i 5 mm, si parla di grandine. Si sono già osservati dei chicchi grandi come uova. I chicchi crescono lentamente come conseguenza della caduta attraverso strati d'aria. La grandine si forma durante i temporali.



### ■ Fulmini

Nelle vicinanze di nuvole temporalesche si formano campi elettrici. Si formano così delle differenze di tensione tra le nuvole o tra una nuvola e la superficie terrestre. Se questo campo di tensione si scarica, lo si può osservare sotto forma di fulmine. Un fulmine colpisce un luogo casualmente, però ci sono luoghi favoriti: specchi d'acqua, alberi isolati, edifici alti e tralicci. Evitate quindi di sostarvi o transitarvi in caso di temporale! In un'automobile o in un edificio si è abbastanza sicuri. Se non si può trovare un riparo, l'ideale è rannicchiarsi con i piedi vicini uno all'altro.

### ■ Tuono

L'improvviso aumento di pressione nel caldo canale del lampo si diffonde come un'onda d'urto: si può sentire il tuono. La velocità di diffusione permette di stabilire la distanza del temporale. Se il tuono segue a breve il fulmine, il centro del temporale è vicino.



### ■ Lampi di calore

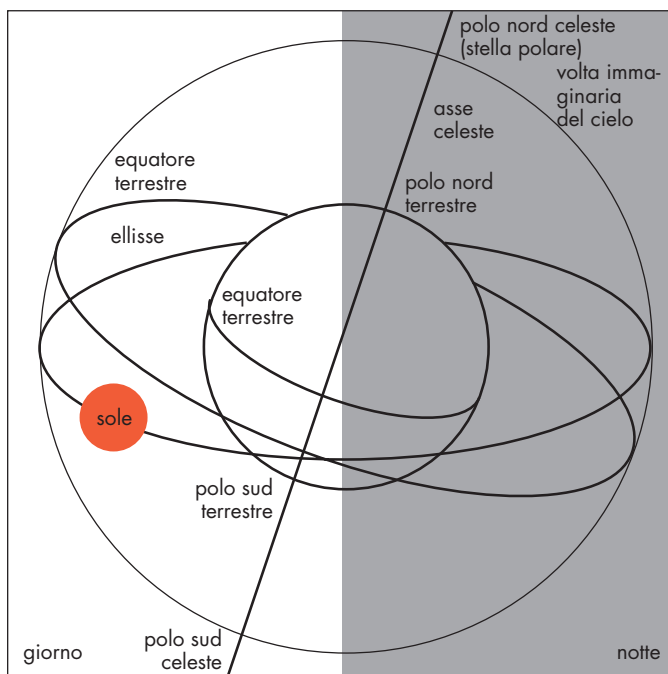
Se il temporale è molto lontano si possono osservare dei lampi, il tuono non si sente più.



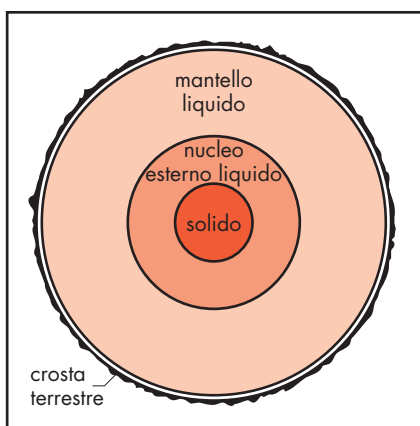
## Cielo e stelle

### ■ La terra

La terra ruota attorno al sole su una traiettoria leggermente ellittica in 365 giorni e un quarto. Questo non è il solo movimento che segue la terra: gira pure attorno al proprio asse (rotazione), questo porta al giorno e la notte.



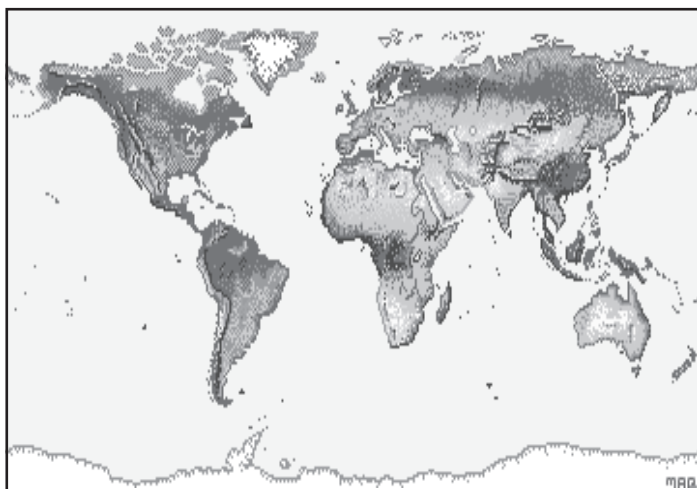
La posizione dell'asse terrestre in relazione al sole determina le stagioni. Se il polo nord è inclinato verso il sole, avremo l'estate nell'emisfero nord e l'inverno nell'emisfero sud e viceversa. La terra passa dal punto più vicino al sole ad inizio gennaio, dal punto più distante ad inizio luglio.



L'irraggiamento è maggiore d'estate che d'inverno. D'estate il sole è alto, perciò molti raggi colpiscono il suolo. D'inverno invece il sole è basso ed arrivano meno raggi.

Circa 6350 km sotto i vostri piedi si trova il centro della terra. Il nucleo interno è solido e nuota nella sostanza fluida del nucleo esterno. Il nucleo è circondato dal mantello, che sostiene la crosta terrestre.

Lo spessore della crosta terrestre oscilla tra 25 e 40 km nelle zone pianeggianti del continente, 50–60 km sotto le Alpi e ca. 5–10 km sotto gli oceani. Se paragoniamo la terra con una mela, la crosta avrà uno spessore simile alla buccia della mela. La profondità maggiore raggiunta da una trivellazione è di 12 km





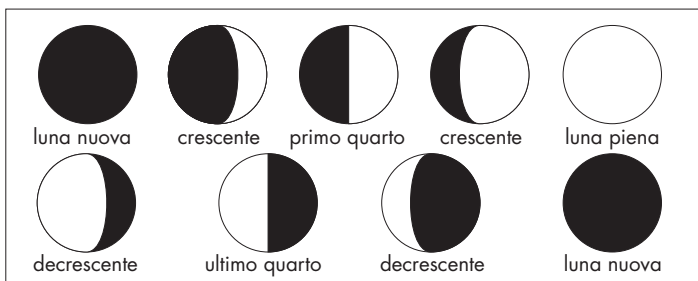
(sulla penisola Kola in Russia), perciò le informazioni sicure sull'interno della terra sono abbastanza scarse.

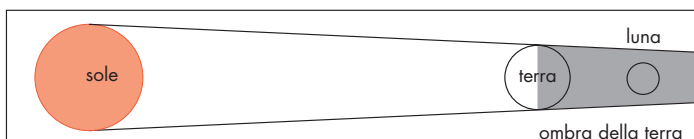
I mari occupano la maggior parte della superficie terrestre, il 71 %. Le terre emerse si dividono tra i continenti Europa, Asia, Africa, Nord- e Sud-America, Australia e l'Antartide.

### La luna

La luna ruota attorno alla terra. Per una rivoluzione completa impiega ca. un mese. Ruotando attorno alla terra la luna ruota pure una volta attorno a sè stessa.

L'apparizione della luna è una delle cose più affascinanti per l'uomo: la sua trasformazione da uno spicchio, al primo quarto crescente, al plenilunio, all'ultimo quarto calante e poi al novilunio viene sempre osservato con piacere.



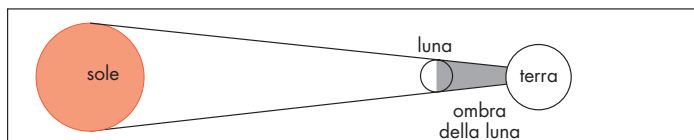


Eclissi lunare

Tramite la forza d'attrazione e i movimenti della luna si creano l'alta e la bassa marea. In un giorno l'alta e la bassa marea possono avvenire due volte. Il dislivello tra la bassa e l'alta marea può essere di pochi centimetri (Mar Baltico) o fino a 13 metri (vicino a St.Malo, Francia).

Un'eclissi solare avviene quando la luna, pur essendo molto più piccola del sole, ma trovandosi ad una distanza tale dalla terra da presentare circa lo stesso diametro, si mette davanti al sole e lo copre parzialmente o completamente.

L'eclissi lunare avviene quando la terra si trova tra la luna e il sole.



Eclissi solare



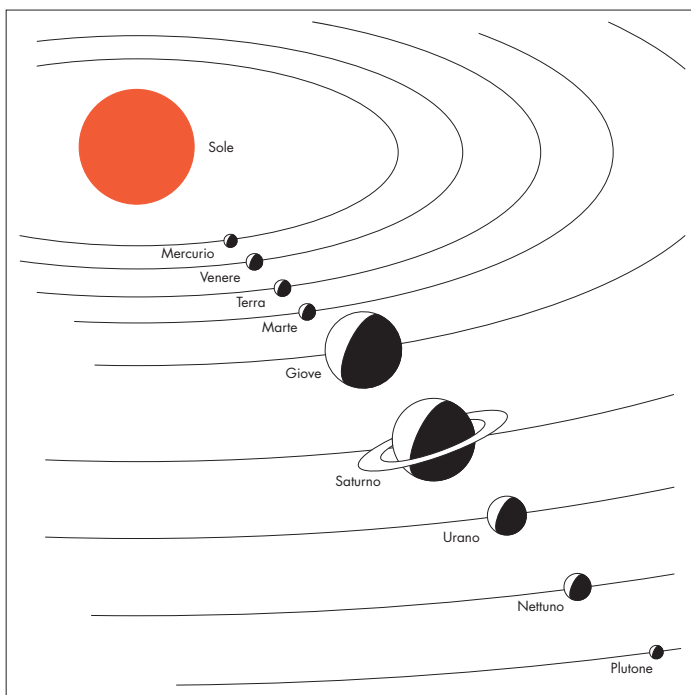


## Il sole

Senza il sole non ci sarebbe vita. E' il nostro fornitore di luce ed energia. Il sole è una comune stella, come tante altre, un'immensa palla di fuoco. Il sole dista dalla terra ca. 150 mio km.

L'irraggiamento del sole è il risultato di potentissime esplosioni, da cui derivano temperature fino a 14 mio di gradi Celsius.

Anche il sole è una parte dell'universo. E' una delle 100 miliardi di stelle che formano la Via Lattea. L'uomo può osservare a occhio nudo solo 6000 stelle. Il nostro sistema solare è composto dal sole, dai pianeti che gli girano attorno (alcuni con le rispettive lune), migliaia di asteroidi e comete e miliardi di meteoriti.



200



## **I pianeti**

I pianeti ruotano come la terra attorno al sole. Contrariamente alle stelle non sono dei corpi splendenti di luce propria, bensì riflettono la luce del sole.

Gli **asteroidi** si trovano tra Marte e Giove e sono formati da frammenti rocciosi. Descrivono un'orbita intorno al sole.

Le **comete** sono i corpi celesti più lontani, i vagabondi del sistema solare. Sono formate prevalentemente da agglomerati di pietre e polveri, cementate con ghiaccio. Quando si avvicinano al sole, intorno al nucleo della cometa si forma una chioma, che le radiazioni solari tendono a disperdere nello spazio, in tal modo generano la coda visibile. Eccetto la cometa di Halley e poche altre, le comete ritornano verso il sole solo dopo un centinaio di anni. Hanno vita breve.

## **Le stelle**

Sono corpi celesti splendenti di luce propria, come per es. il sole. Anche le più vicine sono talmente distanti che la luce impiega centinaia di anni per raggiungerci. Le stelle nascono, crescono in miliardi di anni e spariscono spesso esplodendo.

## **Le costellazioni e lo zodiaco**

I nomi delle costellazioni provengono prevalentemente dai nomi degli dei greci.

Cercate di trovare in una notte limpida dei punti o linee di riferimento, per facilitare il ritrovamento delle costellazioni. L'Orsa maggiore indica la stella polare con il suo asse posteriore, con il suo timone indica Arturo nel Bifolco e poi verso la Spiga nella Vergine.

La stella polare è la prima stella del timone dell'Orsa minore, che si estende nell'angolo tra l'Orsa maggiore e la stella polare. Due spanne dietro all'asse posteriore dell'Orsa maggiore si vedono Castore e Polluce nel segno dei Gemelli.

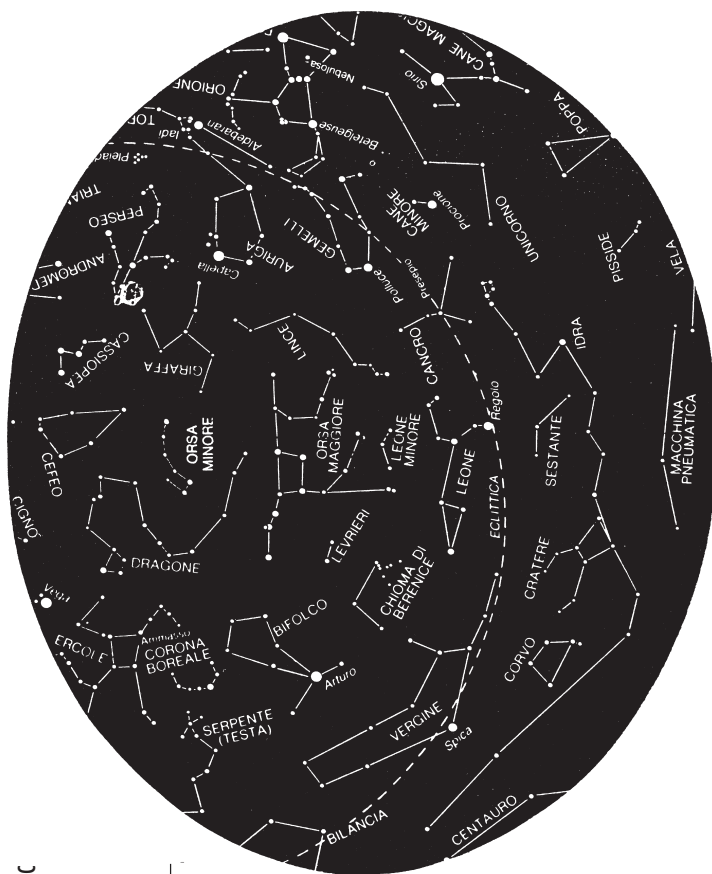
I 12 segni dello zodiaco sono: ariete, toro, gemelli, cancro, leone, vergine, bilancia, scorpione, sagittario, capricorno, acquario, pesci.



15 gennaio 23h TMEC

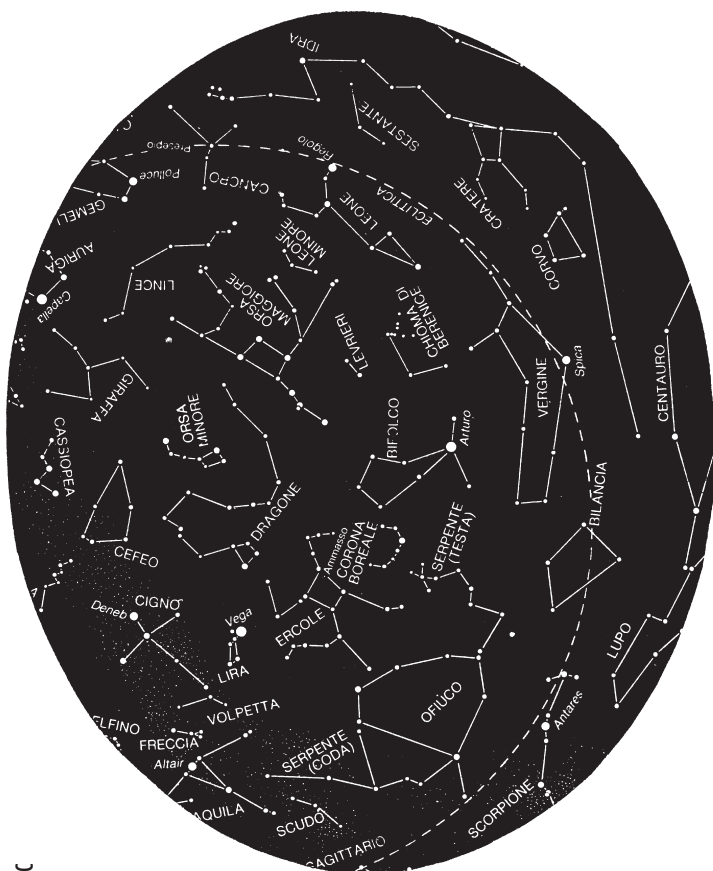


202



15 marzo 23h TMEC





15 giugno 23h TMEC



204







# Il campo







## La vita da campo

Il campeggio è un avvenimento unico durante l'anno scout. Insieme vivrete avventure nuove e appassionanti. Non ci metterai molto ad arrangiarti senza la comodità di casa.

Nel corso della vita scout avrai occasione di partecipare a campeggi completamente differenti l'uno dall'altro: dal campo estivo in tenda su un prato isolato, al campo itinerante o al campeggio autunnale in capanna. Ogni posto dove installerete le vostre tende, sarà diverso dal precedente: una selvaggia valle di montagna, in riva a un lago dell'Altipiano oppure in un pascolo del Giura. Imparerai a conoscere la Svizzera romanda, quella tedesca e visiterai quella parte dei Grigioni in cui si parla romancio. Magari avrai persino occasione di andare all'estero.

### ■ Tema e programma

Il tema del campo è il punto centrale del programma (motto, costumi). Vi accompagna durante tutto il periodo e funge da filo conduttore per le vostre attività e avventure. Potreste essere un circo che si sposta da una località all'altra esibendovi nel tendone, oppure dei pirati sulle zattere, temuti in tutti i mari, oppure alpigiani, inventori, Pippi Calzelunghe, indiani, streghe, musicisti, esploratori: questi e tanti altri temi possono essere sfruttati in un campo.

### ■ Costruire il campo insieme

Una volta arrivati sul posto, il primo grande avvenimento è la costruzione del campo o l'organizzazione della capanna. E' importantissimo l'aiuto e la collaborazione di tutti. Solo così si possono proteggere da un eventuale temporale subito dopo l'arrivo i bagagli, il cibo e il materiale. Una volta fatto questo si può passare a quello che è «l'arredamento». Con pochi mezzi, ma-  
208





gari inventati da voi stessi, si può stare molto comodi, anche se in maniera semplice (vedi p. 217)

### ■ Scoprire un mondo nuovo

---

Nel terreno su cui campeggiate e negli immediati dintorni ci sono sicuramente tante cose nuove, sconosciute e insolite da scoprire: piante e animali diversi, paesaggi e villaggi sconosciuti, gente che parla un'altra lingua. E i sassi, la terra? Osservare, esplorare e scoprire non solo sono attività eccitanti, ma servono anche ad ambientarsi.

### ■ Insieme a tutti i costi

---

Il campeggio è un'occasione unica per vivere assieme ai tuoi amici e alle tue amiche scout. E' lì che si cammina, si gioca e ci si impegna insieme in una gara, al fuoco serale, in cucina, si mangia e si canta con gli altri. Essere sempre insieme alla lunga può diventare anche difficile: è in campeggio che si scoprono i propri lati positivi e negativi, come pure quelli degli altri. E saranno proprio queste esperienze a unirti ancora di più. Alla fine del campo potrà succederti di non sapere se preferisci andare a casa o restare ancora.



### ■ Prima del campo

Dal tuo equipaggiamento dipenderà il buon esito del campo. Se ti accorgi che gli scarponi ti stanno stretti durante il viaggio d'andata o, al primo temporale, che la mantellina è restata a casa nell'armadio, è troppo tardi! Per aiutarti a preparare il necessario per il campo abbiamo riassunto nelle prossime pagine le cose principali. Anche i tuoi animatori potranno darti consigli.

### ■ Abbigliamento

Non è sempre facile scegliere i capi di vestiario migliori per una riunione o per il campo. Non è una questione di moda, ma non si sa mai che tempo farà. Ricorda, agli esplo non fa mai brutto tempo: è solo questione di scegliere l'equipaggiamento adatto alla situazione.

Per il viaggio di andata al campo e ritorno a casa, i momenti importanti, e quando sei in giro con il tuo reparto o la tua pattuglia, indossi la divisa. Durante il campeggio è importante vestirsi in modo da sentirsi a proprio agio e da potersi muovere comodamente. Scegli degli indumenti adatti all'attività in programma, robusti e facili da lavare e riparare.

### ■ Equipaggiamento per la riunione

A parte la tenuta adatta (divisa, mantellina, scarpe comode o scarponi), ti ci vuole del materiale utile per l'attività, che potrai mettere in un piccolo zaino o astuccio.

#### ■ Materiale per l'attività:

- ✓ matita
- ✓ matita colorata rosso-blu
- ✓ gomma
- ✓ piccola riga o squadra
- ✓ blocco di carta quadrettata
- ✓ carta topografica o pianta della città
- ✓ ev. bussola
- ✓ 25 metri di corda
- ✓ fiammiferi
- ✓ coltellino (può anche venire attaccato ai pantaloni con una catenella)
- ✓ Thilo
- ✓ canzoniere
- ✓ cerotti
- ✓ garza per bendaggi

Per una riunione notturna ti occorrerà anche una pila e delle fasce luminose catarinfrangenti (sicurezza nel traffico).

### ■ Cose utili

È utile avere con sé il necessario per curare piccole ferite e risolvere piccoli problemi quando si va via di casa: procurati una scatoletta di plastica.



### **Contenuto**

(vedi cap. salute e soccorsi – farmacia)

- ✓ cerotti
- ✓ disinfettante
- ✓ garze
- ✓ ev. medicinali
- ✓ un paio di forbici
- ✓ spille di sicurezza
- ✓ aghi da cucito
- ✓ filo
- ✓ bottoni
- ✓ stringhe per le scarpe

### **■ Preparare il sacco per il campo**

Preparare bene il sacco è una questione di esperienza. Se hai dei dubbi, chiedi ai tuoi animatori di darti una mano. Se devi comprare qualcosa, possono senz'altro darti degli ottimi consigli.

Prima di riempire il sacco da montagna, metti tutto quello che vuoi portare davanti a te. E' il modo migliore per controllare se hai tutto, con l'aiuto della lista mandati dal capo-campo. Verifica se tutto è marcato con il tuo nome. Per proteggere l'equipaggiamento dall'umidità e per conservare l'ordine, conviene dividere il tutto in sacchetti di plastica prima di metterlo nel sacco.

Le cose pesanti vanno messe in basso e il più vicino possibile



alla schiena. Evita di appendere cose fuori dal sacco, ma se proprio devi, devono essere legate bene in modo da non dondolare quando cammini.



### ■ La cura del materiale

Dalla pena che ti dai nel mantenere il tuo materiale in buono stato, dipenderà se gli scarponi restano impermeabili, se il sacco a pelo è sempre bello caldo come le prime volte che l'hai usato e se il tè che porti nella borraccia ha sempre un buon sapore. Oggetti ben curati durano più a lungo e mantengono meglio la loro funzione rispetto a quelli trascurati. Quando comperi qualcosa, chiedi direttamente al venditore informazioni sulla manutenzione.

Alcune regole importanti:

■ **sacco a pelo:** lasciarlo asciugare bene prima di metterlo via. Non va lasciato a lungo arrotolato, altrimenti si rovina l'imbottitura. Un sacco a pelo riempito con piume d'oca va lavato il meno possibile e solo con un detersivo apposito.

■ **scarpe:** se di cuoio non vanno fatte asciugare vicino alla stufa o al fuoco, ma imbottite con carta da giornale e fatte asciugare lentamente, altrimenti il cuoio si indurisce. Quando asciutte ingrassare bene.

■ **coltellino:** i coltelli bene affilati permettono di lavorare con più precisione e di correre meno rischi. Attenzione però aprendo e chiudendo il coltellino! Puoi affilare tu stesso il tuo coltello usando

una mola (chiedi però consiglio al rivenditore). I coltelli degli esplo dovrebbero essere privi di ruggine.

### Affilare i coltelli

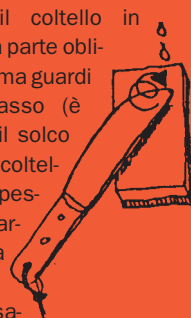
1. Inumidire la mola con dell'acqua (niente olio!).

2. Tenere il coltello in modo che la parte obliqua della lama guardi verso il basso (è quella con il solco per aprire il coltello e dove spesso c'è il marchio della fabbrica).

3. Far passare la lama sulla mola con movimenti circolari fino a quando il coltello è affilato (ca. 30 volte).

4. Per finire si toglie la bava che si è formata affilando la lama. Il coltello va girato (parte obliqua della lama ora verso l'alto) e fatto passare ancora 2 o 3 volte sulla mola.

5. Oliare la cerniera.





## Materiale e costruzioni

La tenda può essere molto accogliente in una notte piovosa. Sei sdraiato nel tuo sacco a pelo al calduccio, senti le gocce d'acqua picchiare sulla tenda e il vento susurrare tra le fronde. Ma una tenda che fa acqua e gocce di pioggia sul naso o il vento che minaccia di strappare la tela ormai fragile sono molto meno romantici. Se il campo è destinato a diventare un successo o no dipende anche dallo stato del materiale. Non strapazzate il vostro materiale: trattatelo con cura e collaborate nella manutenzione. Lasciatevi spiegare dagli animatori l'uso appropriato del materiale a disposizione. Anche la migliore tenda sarà di poco uso se non è tesa a dovere.

### ■ Tende

La tipica tenda scout è a tetto doppio. La tenda interna protegge dal vento e contribuisce a tenere lontani insetti, sporczia, ecc. Il tetto esterno serve a riparare dall'acqua quando piove. Lo strato d'aria tra la tenda interna e il tetto aiuta ad isolare dal caldo o dal freddo. *Alcuni consigli per il montaggio della tenda:*

- Non montatela in una conca (pericolo di ristagno d'acqua).
- Se siete nelle vicinanze di un fiume, attenzione ad un possibile straripamento.
- Prima di montare la tenda togliere radici, sassi, rami, ecc. dal terreno, starete più comodi e non la rovinerete.



■ Eventualmente coprire il terreno con uno strato di paglia o foglie secche.

■ Il fondo della tenda va teso lungo le diagonali.

■ Chiodi e picchetti vanno piantati perpendicolari ai cordini e non dritti nel terreno.



■ La tenda va montata e tesa correttamente fin dall'inizio. A volte è meglio smontare tutto e ricominciare da capo che voler correggere gli errori più tardi.

### ■ Situazioni particolari:

■ Quando piove si monta prima il tetto in modo che la tenda interna non si bagni.

■ Nella neve o nella sabbia i picchetti vanno sepolti e coperti bene.

### ■ Manutenzione:

■ Prima di ogni campeggio montare la tenda e controllare se ci sono danni o difetti.

■ Non dimenticare il materiale di riserva (paletti, tensori, picchetti, cordini, ecc.)

■ Dopo il campo le tende bagnate vanno stese ad asciugare al più presto.

### ■ I quadrati militari

I teli quadrati sono di forma quadrata e sono fatti di stoffa da tenda molto resistente. Si uniscono con dei bottoni e con un po' di fantasia si possono creare le tende più pazze, amache, labirinti, corridoi, sedie a dondolo, tettoie, zattere e un sacco di altre cose. Agli

esplosivi si usano i teli militari nella forma quadrata.

Alcuni punti da ricordare, se vuoi che i quadrati durino a lungo e restino impermeabili:

■ I sacchetti con i picchetti (3), paletti (3), come il cordino si perdo-



no facilmente, perciò tutto quello che non si usa più deve esser riposto nei sacchetti che saranno appesi a un tensore.

■ Solo il lato esterno dei quadrati è impermeabile. Il lato interno si riconosce facilmente perché porta gli anellini in cui far passare il cordino.

■ Le cuciture mediane dei quadrati vanno tenute verticali se si costruisce una tenda, in modo da far scorrere l'acqua quando piove.

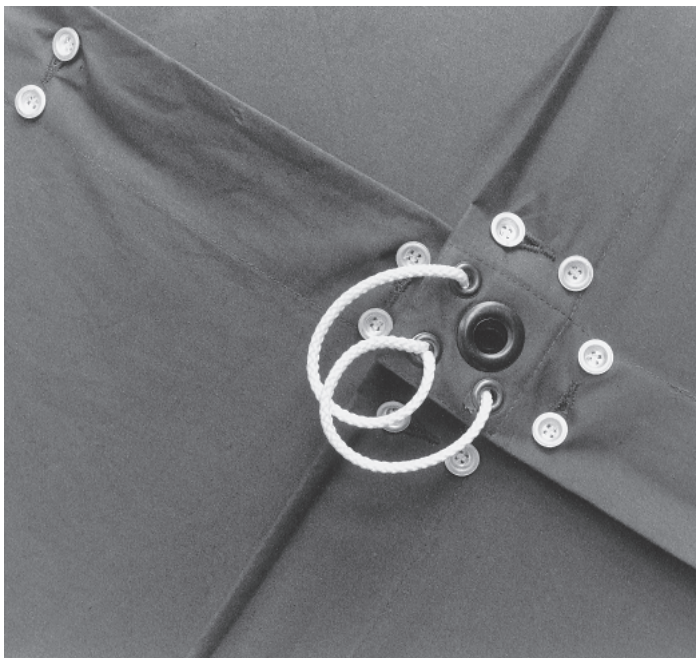
■ Le costruzioni diventano più

stabili se si chiudono entrambe le file di bottoni. Quando si dismano, non tirare, altrimenti i bottoni schizzano via.

■ I teli sporchi vanno solo scrolati.

■ I quadrati devono essere perfettamente asciutti prima di essere riposti, altrimenti fanno muffa e marciscono.

Ora sta a te finire di costruire il campo con i teli.







■ Ecco alcune possibilità

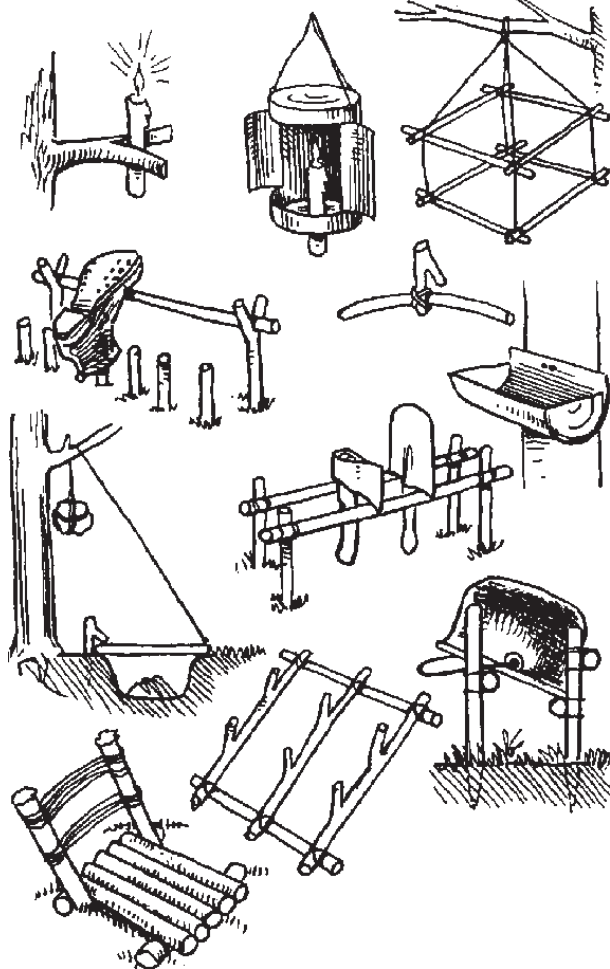


216



### ■ Costruzioni da campo

Un bel campo si riconosce dalle costruzioni: la cucina, la tenda-refettorio, la doccia e il lavabo; ma anche dai dettagli, come i cartelli indicatori, l'illuminazione, i portascarpe, ecc. Le costruzioni devono essere adatte al terreno e all'equipaggiamento. Con un po' d'esperienza riuscirete sicuramente ad inventare delle costruzioni nuove. Ecco alcuni esempi:





### ■ Attrezzi

Spesso anche a riunione, ma soprattutto in campeggio, vi occorrono degli attrezzi. Fate attenzione ad acquistare degli attrezzi solidi e di lunga durata. Materiale danneggiato va riparato subito per ragioni di sicurezza.

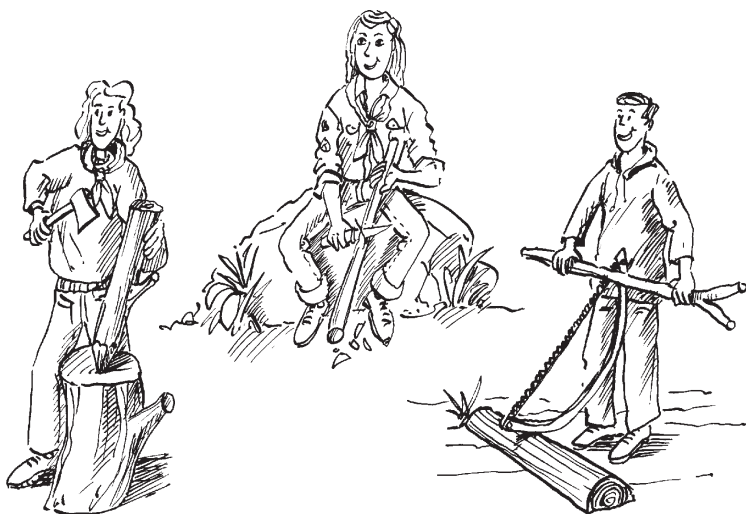
Marcate gli attrezzi con il nome del proprietario in modo da distinguere il materiale personale da quello di pattuglia o di reparto.

Per garantire agli attrezzi la durata più lunga possibile dovrai occuparti della sua manutenzione, usarlo in modo appropriato e averne cura in campeggio.

### ■ Uso degli attrezzi:

Ricorda che maneggiando gli attrezzi è facile farsi male o ferire un compagno.

■ I rami: vanno tagliati sempre nel senso della crescita.



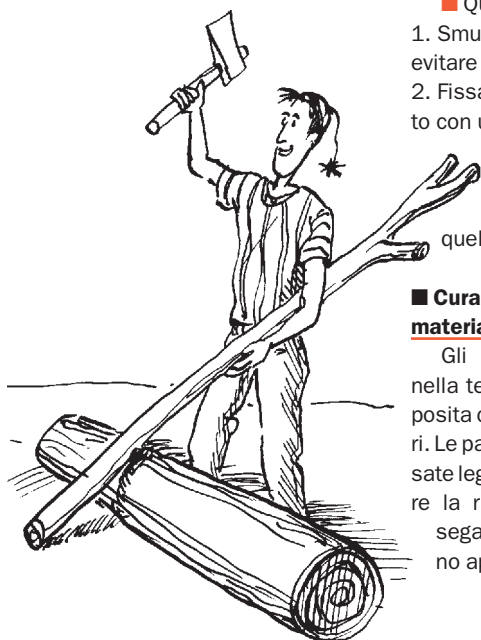
218





■ Quando pianti dei paletti:

1. Smussa un po' gli spigoli per evitare che si rompano.
2. Fissa una corda attorno al paletto con un nodo ormeggio e fai reggere la corda a due compagni.
3. Attento alle tue dita e a quelle del tuo compagno.

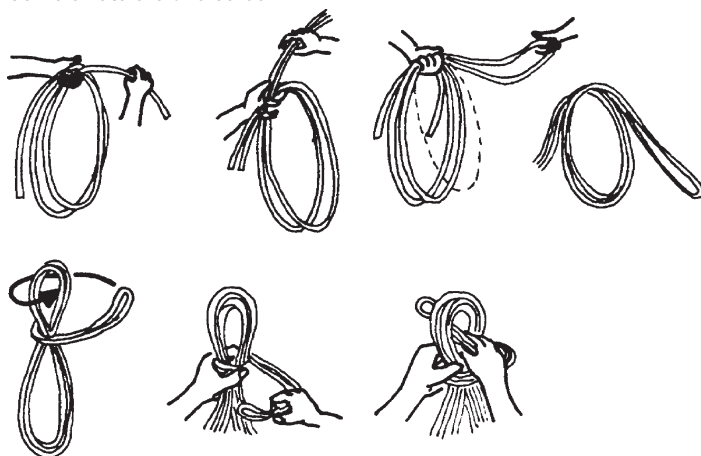


■ **Curare e conservare il materiale.**

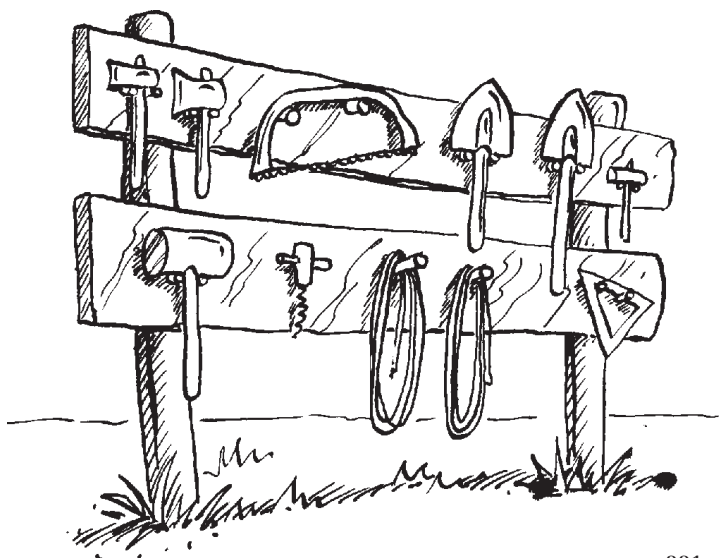
Gli attrezzi vanno conservati nella tenda materiale, o in un'apposita cassa, puliti, asciutti e interi. Le parti metalliche vanno ingrasate leggermente in modo da evitare la ruggine (martello, accetta, sega, ecc.). Corde e cordini vanno appesi.



Come arrotolare una corda.



L'ordine nella tenda materiale ti aiuterà a tenere l'equipaggiamento sotto controllo.





## Fuoco

E' qualcosa di speciale per tutti gli esplo. Anche il più giovane è orgoglioso, se riesce ad accendere un fuoco da solo. E i più anziani sono contenti se riescono ad accendere un fuoco senza carta o quando piove. L'arte d'accendere un fuoco vi aiuterà ad arrostitire le salsicce o scaldare del tè, a cucinare al campo, a riscaldarsi durante il bivacco, a fare il pane o cuocere la creta, a stare in compagnia.

### ■ L'arte d'accendere il fuoco

La scelta della legna che usi per accendere il fuoco è importante. Non tutti i tipi bruciano allo stesso modo. Prima di iniziare, fa' un bella



222

scorta di legna possibilmente secca: brucia molto meglio di quella verde e fa meno fumo. Con la legna costruisci una specie di tenda indiana, mettendo alla base della carta, poi della legna molto fine e in seguito quella più grossa. La costruzione non deve essere troppo pesante per non soffocare le fiamme.

### ■ Accendere il fuoco quando piove

Cerca legna secca, se possibile. Spesso alla base degli alberi si trovano dei rami secchi (staccare con cura). Questi generalmente sono meno bagnati della legna raccolta da terra ed asciugano più in fretta. Copri il suolo con dei rami grossi, in modo da isolare dal terreno completamente bagnato. Proteggi il tuo fuoco dalla pioggia tendendoci sopra, per es. un sacchetto di plastica mentre lo accendi. Una volta acceso e avviato bene, non avrà più bisogno di protezione.

### ■ Altri punti da non trascurare

Non ogni luogo è adatto per accendere il fuoco. Per evitare di causare danni:

■ Scegli il posto per il fuoco in maniera da mantenere una distanza di sicurezza di almeno 3 metri



da tronchi, radici o rami degli alberi circostanti, come pure dalle costruzioni.

■ Togli dal terreno tutto il materiale che potrebbe prender fuoco (foglie secche, ramoscelli, ecc.).

■ Procurati alcuni sassi piuttosto grossi e mettili per terra formando un cerchio attorno a quello che sarà il fuoco; così facendo ridurrai il pericolo che si espanda invano.

■ Nel nostro paese ci sono periodi dell'anno in cui in determinate regioni c'è grande rischio d'incendio (dopo lunghi periodi di siccità o quando soffia il favonio). In questi casi è severamente proibito accendere dei fuochi all'aperto. Questi divieti sono importanti e vanno rispettati.

■ In alcuni cantoni ci sono persino delle leggi che proibiscono i fuochi all'aperto: informati anticipatamente presso il comune o i pompieri del luogo.

■ Prima di abbandonare il posto in cui hai acceso un fuoco, spegnilo completamente. Non basta calpestarlo un po' e coprirlo con dei sassi perché la brace può continuare a bruciare e riattivare le fiamme. Getta quindi dell'acqua sul fuoco fino a quando sei sicuro di averlo spento completamente, porta via i sassi e la brace e raccogli i rifiuti.

### ■ Il fuoco da campo

Il fuoco da campo crea un'atmosfera speciale, a volte allegra, a volte solenne. Quando si è tutti seduti in cerchio attorno al grande fuoco scoppiettante, in una radura, sotto un cielo stellato, bevendo una tazza di tè, cantando, giocando, ascoltando, ognuno si sente parte della comunità, si rafforza lo spirito d'unione nel gruppo.

### ■ Diversi tipi di fuoco da campo

Ce ne sono tanti e probabilmente anche il tuo reparto ha le sue tradizioni.

Una volta è un fuoco in grande stile, con produzioni varie (bozzetti, giochi, racconti), magari con ospiti (per es. i genitori, gli abitanti del luogo, ecc.). La volta seguente è un fuoco piccolo, spontaneo, attorno al quale vi riunite per cantare, leggere ad alta voce, giocare o chiacchierare. Magari festeggiate il punto culminante del tema del vostro campo, un traguardo personale, una prova oppure si tratta del fuoco di chiusura. O forse regna un'atmosfera tranquilla e seria, in occasione di una riflessione o della promessa.





### ■ **Produzioni e giochi**

Al fuoco si canta sempre, con o senza strumenti musicali. Cantate le vostre canzoni preferite, imparate una nuova, alternate canzoni ripetitive e di movimento. Magari iniziate con una danza per riscal-

darvi (diversi esempi vedi cap. Baule delle idee). Verso la fine della serata, il ritmo rallenta e dopo una canzone tranquilla tutti lasciano il fuoco.

Per quanto riguarda i giochi e le produzioni tra una canzone e l'al-



tra, ci sono le possibilità più disparate. Meglio se tutto rientra nel tema. Ma anche senza un tema, il fuoco può diventare una specie di serata d'intrattenimento (che a sua volta potrebbe essere a tema!).

Ecco alcune idee:

Diversi tipi di teatro, per es. indovinare i mestieri, sciarade, sketch, sfilate di moda, barzellette,...

#### *Diversi giochi corti*

■ Cabaret: cantato, in versi, come bozzetto. Magari prendendo come soggetto situazioni e/o persone del campo particolarmente divertenti.

■ Un quiz basato sul campo o sul suo tema. I compiti possono venir risolti disegnando oppure con una pantomima.

■ Storie dell'orrore o d'azione sul tipo del fantasma nel castello o le corse dei cavalli.

■ Inventare un grido da inscenare con tutti i partecipanti (per es. i nomi di tutti i presenti gridati e cantati in diverse tonalità e cambiando il ritmo).

■ Rappresentare una storia illustrandola su carta da pacco e commentandola con musica e rumori vari.

■ Tutti i giochi che conosci dalle feste, dai campi di sci, dalla colonia o che sai inventare.



226



## La cucina da campo

La cucina è un fattore molto importante al campo. Deve essere pratica, coperta da un tetto impermeabile e fornita di spazi per riporre il materiale.

Tieni conto dei seguenti punti:

- Non montarla in una conca, altrimenti il/la cuoco/a si troverà con i piedi nell'acqua appena piove.

- Non montarla troppo vicina agli alberi per non danneggiarli.

- Calcola abbastanza spazio per il fornello, per rigovernare, per una scorta di legna, ecc.

### **Fanno parte della cucina:**

- Un fornello rialzato con spazio a sufficienza, adatto alle dimensioni del campo, costruito con tondini o con una griglia.

- Un tavolo per pulire la verdura o appoggiare del materiale, ecc. può venir fabbricato usando una cassa del materiale, così avete contemporaneamente un tavolo e una credenza.

- Uno scaffale per le stoviglie, le spezie, i fiammiferi (da conservare in un recipiente di vetro che si possa chiudere ermeticamente), le pentole, i mestoli.

- Un posto in cui conservare la legna.

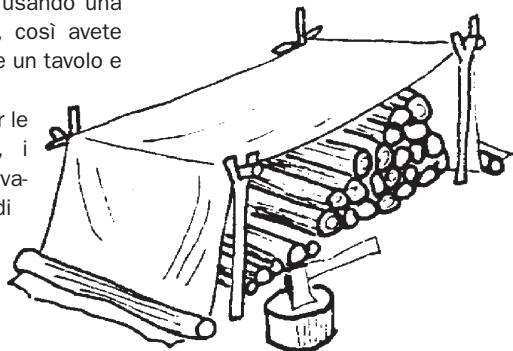
*Negli immediati dintorni si troveranno:*

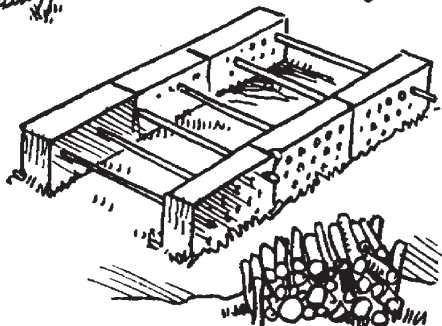
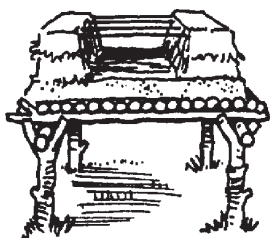
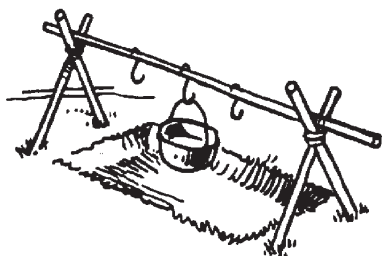
- Un posto per rigovernare, un sacco per la raccolta separata dei rifiuti, un pozzo di drenaggio e uno stenditoio per gli asciugamani.

Con un po' di fantasia potrai costruire una cucina funzionale e accogliente che magari diventerà il punto d'incontro del campo.

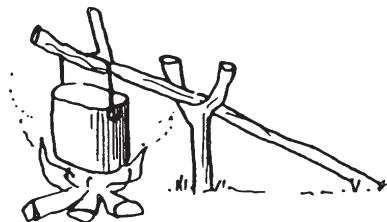
### **La costruzione del fornello**

Stabilisci prima la direzione del vento, perché da questa dipende la posizione del tuo fornello. Fai in modo che quando cucini dai le spalle al vento, eviterai così di trovarti in mezzo al fumo mentre cucini. In un fornello interrato puoi mettere due o tre pentole, se la lunghezza è sufficiente, scaldandole





con un solo fuoco. Il fondo della pentola deve essere ad almeno 15 cm dal terreno, altrimenti il fuoco non ha abbastanza posto e soffoca. Le pentole piene si devono poter togliere dal fuoco senza difficoltà. Per campeggi lunghi è consigliabile un fornello rialzato in modo da poter cucinare stando in piedi.



#### ■ Il fornello polinesiano

Scava un buco grande quanto una pentola e profondo 30 cm. Sul buco costruisci una griglia con dei rami e su questa accendi un fuoco.



Quando brucia la griglia, tutto il fuoco cade nel buco. Lo si mantiene aggiungendo legna lungo le pareti del buco. La pentola viene appesa sopra al fuoco. Appena si è formata abbastanza brace si posa la pentola direttamente nel buco aggiungendo ancora della legna. Vantaggi: brucia a lungo, poca perdita di calore. Il modello polinesiano si può usare anche come forno se si copre il coperchio della pentola rovesciato con della brace o se si copre il buco con una griglia e zolle di terra.

### ■ Il forno

Barattoli di latta di ogni dimensione possono essere usati come forni. Già scatole da 1 kg si adattano per fare delle torte piccole o dei biscotti. I barattoli devono venire inseriti in un pendio o in un muretto. Il forno viene chiuso tramite il coperchio del barattolo, fissato con del filo di ferro in modo da poterlo alzare. Sotto la scatola ci vuole spazio per il fuoco. Questo deve essere largo e profondo quanto il forno e alto circa 15 cm. Nel fondo bisogna costruire un camino usando un tubo di una stufa vecchia o una serie di barattoli da 1 kg messi uno sull'altro. Attraverso la costruzione deve passare l'aria.

Devi preriscaldare almeno un quarto d'ora prima di inserire quel-

lo che vuoi cucinare. Se non hai una seconda teglia per formare un doppio fondo basta anche uno strato di sassi su cui posare la teglia. Senza fondo si rischia di bruciare i cibi nel forno.

Il fuoco può bruciare tranquillamente anche davanti al forno, scaldando così anche la parete esterna. Nel forno conviene preparare solo cibi che richiedono una cottura breve: pomodori e mele ripieni, zwieback alla nocciola, pizza, pasta sfoglia. Fare la torta per tutto il reparto richiede moltissimo tempo e pazienza!

### ■ Il pozzo di drenaggio

Costruitene uno per evitare di gettare l'acqua dei piatti sul prato, nei cespugli o nei ruscelli. Vi servirà per gettare l'acqua delle stoviglie, il tè rimasto, l'acqua di cottura, ecc. Fate però attenzione a non buttare prodotti che potrebbero danneggiare il terreno (sostanze tossiche, olii, ecc.).

### ■ Rifiuti

Separa i rifiuti secondo le regole seguenti:

■ **Cibo per animali** (maiali o galline). Informati in paese a chi può servire: chiedi anche quali cibi sono adatti a quali animali e quando puoi consegnarli.

■ **Carta e cartone** possono venire bruciati man mano.



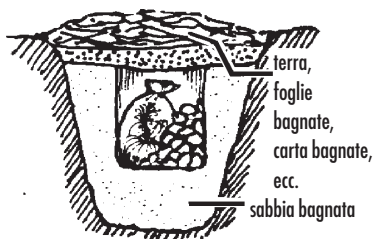
■ Alu, vetro, lattine e batterie vanno raccolti e portati nei rispettivi posti di raccolta.

■ Il resto va raccolto in sacchi della spazzatura. Informati circa gli orari e i luoghi di raccolta. Chiudi i sacchi ermeticamente e tienili in un posto dove non possano venir aperti dagli animali.

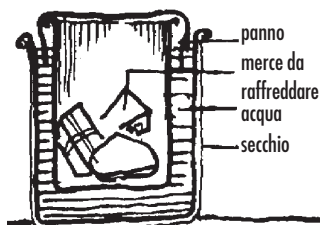
### ■ La dispensa

Non è necessario proteggere il nostro cibo dagli orsi, dalle linci o i cinghiali (attenzione però durante i campi nel Malcantone), ma semmai dai piccoli animali (es. volpi o scoiattoli). Se li conserviamo troppo a lungo o in modo inadeguato possono avariare e causare malattie. Dobbiamo quindi conservare le provviste in modo che non vadano a male.

Al campo, dove mancano il frigorifero e il congelatore, bisogna risolvere il problema diversamente:



*Nel terreno:* da costruire all'ombra, lo strato di copertura deve essere alto almeno 50 cm.



*Secchio:* il contenitore con il cibo va messo in un secchio pieno d'acqua e coperto con un panno umido i cui bordi nuotano nell'acqua.

*Evaporazione:* avvolgendo i cibi in panni sempre umidi vengono mantenuti freschi tramite l'evaporazione causata dal vento e dalla temperatura esterna.



*Lago o ruscello:* se metti i cibi in un contenitore chiuso ermeticamente e poi lo metti in acqua potrai raggiungere la stessa temperatura del lago o del ruscello. Se l'acqua non copre il contenitore, metti un panno umido e sfrutta così anche l'evaporazione. Assicurati che il contenitore sia fisso!



### ■ **Durata e metodi di conservazione dei cibi principali**

■ **Pane:** proteggere dall'umidità, l'ideale è conservarlo in un sacco di stoffa.

■ **Carne:** va a male molto in fretta. Conservala per pochissimo tempo, e solo refrigerata. Si mantiene un po' più a lungo sotto vuoto. La cosa migliore è comprarla fresca e usarla subito.

■ **Pesce:** è ancora più delicato della carne e quindi da usare subito.

■ **Salumi:** salsicce affumicate o «secche» (tipo salame, carne secca, ecc.) si conservano abbastanza a lungo all'aria. Gli altri tipi (cervelat, bratwurst, ecc.) sono da trattare come carne fresca.

■ **Latte:** con il bel tempo va a male nel giro di poche ore, per cui il

latte fresco va conservato bollito e refrigerato. Il latte uperizzato (UP o UHT) si conserva anche senza refrigerazione, ma solo se i cartoni sono chiusi: una volta aperti vanno a male con la stessa velocità del latte fresco.

■ **Formaggio:** conservare possibilmente al fresco.

■ **Uova:** si conservano più a lungo sode. Altrimenti devono essere assolutamente tenute al fresco.

■ **Grassi:** conservare al fresco. Il burro fuso si conserva a lungo anche senza refrigerazione.

■ **Insalate:** da consumare fresche dal momento che non si possono conservare.

■ **Verdura:** è meglio mangiarla subito (tranne le patate e le caro-

Un pasta a volte è buono grazie al bell'ambiente.







te). Se deve essere conservata, tenerla al riparo dalla luce.

■ Farina, fiocchi, cereali, pasta, riso: conservati al secco in scatole, questi generi alimentari si

conservano a lungo, ma sono soggetti a camole.

■ Zucchero, sale: conservare all'asciutto. Proteggere lo zucchero dalle formiche (scatole).

## Alimentazione, cucina, cibo

In campeggio una buona atmosfera dipende anche dal cibo. Ma non tutti hanno gli stessi gusti o cucinano alla stessa maniera. Al campo bisogna sapersi adattare! Cucinare bene e in maniera semplice in fin dei conti non è poi così difficile. Impara i trucchi del buon cuoco a

casa. E non c'è buon cuoco senza una cucina funzionale e ben pianificata (vedi «La cucina da campo»).

Ma anche il miglior pasto può essere rovinato se lo devi consumare in fretta o in un ambiente sgradevole. O per dirla in un'altra maniera: il pasto è eccellente quando anche





l'ambiente in cui viene consumato è adatto. Ecco alcune proposte:

- Cominciate ogni pasto con un grido, una canzone, una preghiera o un gioco.

- Una pattuglia a turno ha l'incarico di decorare il tavolo seguendo il tema del campo, con fiori, foglie, rami ...

- Il cibo migliore è quello mangiato con posate scolpite da sè. E c'è chi è capace di mangiare perfino con i bastoncini!

### ■ Mangiare

Un'alimentazione equilibrata è essenziale affinché il nostro corpo cresca, si rigeneri, resti sano e in forma in modo da poter rendere sia fisicamente che intellettualmente. Alimentazione equilibrata significa non mangiare solo pane e burro, bensì offrire al corpo tutte le sostanze che necessita per funzionare ottimamente. Mangiare troppo non è sano, come non lo è nemmeno fare diete esagerate per mantenere la propria «linea». Nell'arco di un giorno dovrete aver mangiato cibi appartenenti a ognuno dei seguenti 4 gruppi:

- *Proteine* (latte e simili, carne, uova, leguminose)

- *Sali minerali e vitamine* (verdura e frutta)

- *Carboidrati e grassi* (burro, olio, grassi, cereali, patate, pasta, riso)

- *Fibre alimentari* (cereali integrali, verdure, frutta, leguminose)

### ■ Bere

L'acqua è un elemento essenziale e forma circa il 60 % del nostro corpo. Perdite minime (1–5 %) causano sete, malessere, pelle arrossata, polso veloce e magari anche nausea. Perdiamo acqua sotto forma di urina e sudore, in grande quantità soprattutto se facciamo dei lavori pesanti, dello sport o se il tempo è particolarmente caldo e secco. L'acqua eliminata deve venire sostituita regolarmente bevendo 1.5 – 2 l d'acqua al giorno.

### ■ Regole generali per il menu

- Pensa a dove ti troverai, per chi cucinerai e a come trasportare la spesa.

- Mangiare carne 2 volte alla settimana è più che sufficiente. Il nostro fabbisogno di proteine può anche essere coperto con patate, leguminose, latte, formaggi e simili.

- Non dimenticare la verdura, l'insalata o la frutta ad ogni pasto.

- Pensa anche alla merenda: frutta e verdura cruda sono appropriati. Ma anche pane, cioccolata e una mela sono consigliabili di tanto in tanto, specie se l'attività è impegnativa fisicamente.

- Anche in campeggio le spezie occupano un posto importante:



prezzemolo, erba cipollina, timo, sale, pepe, condimento in polvere, paprica fanno parte della cucina da campo.

### Misure e pesi

100 g sono:

zucchero	5 cucchiaini da minestra colmi (C)
semolino	5 C
sale	5 C
riso	4-5 C
farina	6 C
1 kg =	8-10 patate
1 kg =	7-8 mele
1 bicchiere =	ca. 2 dl

### Quantità per persona

Una porzione corrisponde a:

cacao	2-3 dl
pane	200 g/giorno
carne	70-100 g
leguminose	70-80 g
pasta	80-120 g
riso, orzo, 5	
semolino	70 g
patate	250 g
verdura fresca	150 g
frutta	200 g
latte	3 dl/giorno
formaggio	50-70 g

### Organizzazione del lavoro e del tempo

Affinché un pasto riesca bene e giunga in tavola in tempo, attieniti alle seguenti regole:

■ Leggi attentamente le ricette.

■ Oltre al tempo di cottura tieni conto anche della preparazione e del tempo necessario per servire.

■ Sorveglia i cibi durante la loro cottura.

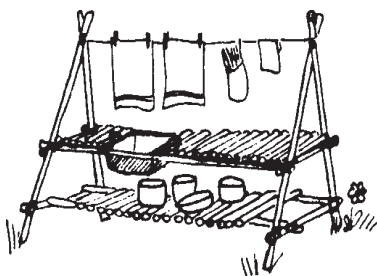
■ Accendi il fuoco con un certo anticipo.

■ Tieni una scorta d'acqua e di legna.

■ Lavare i piatti è un compito che va organizzato prima della fine del pasto. Metti una pentola d'acqua sul fuoco subito dopo aver finito di cucinare.

■ Tieni sempre a disposizione del tè

Ecco un'idea per rigovernare:



### Cucina Robinson

Per variare si possono cucinare diversi cibi all'aperto in maniera molto semplice. Uno dei fattori più im-



portanti della cucina Robinson è una bella brace. Se non hai abbastanza pazienza per aspettare che si formi la brace, brucerai i cibi! Cerca di evitare la carta alu.

■ *Spiedini gitani*: infila su uno spiedino di legno ancora verde pezzi di carne tagliati a cubetti (salati e conditi con un po' d'olio o di burro), fette di pancetta, pezzi di cipolla, limone e pomodoro.

■ *Cordon bleu falsi*: tagliare i cervelats per il lungo, condire l'interno con un po' di senape e metterci una fetta di formaggio. Avvolgere una fetta di pancetta attorno al tutto e infilarlo su uno spiedo.

■ *Angeli falsi*: tagliare del pane raffermo in pezzetti dopo aver tolto la crosta. Inzupparlo in latte con-

densato zuccherato e rivoltarlo in nocchie (o noce di cocco) macinate. Abbrustolire leggermente su uno spiedo.

■ *Pane al bastone*: mescolare 150 g di farina, una presa di sale e  $\frac{1}{2}$  pacchetto di lievito e aggiungere man mano dell'acqua o del latte fino a ottenere una massa bene impastata e consistente. Lasciarla lievitare coperta in un posto caldo. Nel frattempo preparare un bastone che farà da spiedo e abbrustolirlo brevemente nella brace. Modellare la pasta a forma di saliscia e avvolgerla a spirale attorno al bastone senza che i vari strati si trovino a contatto. Spalmare con salamoia e cuocere sulla brace per ca. 30' girando sempre lo spiedo.





## Strada facendo

### ■ In giro a piedi

Camminare è la maniera di spostarsi più naturale per l'uomo. Già in bicicletta o in automobile non riusciamo più a recepire tutto quello che ci sta attorno. A piedi hai abbastanza tempo per guardare tutto, senti le distanze e i dislivelli e puoi ascoltare quello che succede attorno a te. Agli esposti ti capiterà spesso di girare con il *cavallo di San Francesco*, ma non camminerete soltanto. Anche cucinare, bivaccare, orientarsi e superare ostacoli faranno parte dell'avventura. Girare a piedi vuol dire anche scoprire il proprio corpo, le sue possibilità e i suoi limiti.

### ■ Equipaggiamento

Un buon equipaggiamento, adatto alle circostanze, è indispensabile per la buona riuscita di una gita e serve anche a prevenire incidenti. Decidere quale equipaggiamento è indispensabile, quale desiderabile e quale inutile fa parte dell'organizzazione dell'uscita.

■ I tuoi bagagli devono essere il più leggeri possibile. Distribuite il materiale di gruppo tra i partecipanti secondo le possibilità di ognuno (non è una questione di orgoglio!).

236

■ L'equipaggiamento deve essere funzionale, la moda e il prezzo sono d'importanza secondaria (le cose più care non sono sempre le più adatte).

■ Scegli un sacco da montagna che non sia né troppo piccolo né troppo grande. Dovrebbe avere un'intelaiatura interna, cinghie larghe e bene imbottite, di cui una attorno ai fianchi (evitare i sacchi con un'intelaiatura di metallo o con un seggiolino).

■ Per imprese lunghe vale la pena di avere una mantellina impermeabile anche per il sacco (ev. basta un sacco dei rifiuti).

■ Per una gita di un giorno, oltre alle scarpe, gli abiti e le provviste ti serviranno anche:

◆ una mantellina impermeabile (che possibilmente copra anche le gambe e il sacco)

◆ indispensabile in montagna: crema solare, occhiali da sole (ev. occhiali per ghiacciaio) e copricapo

◆ farmacia tascabile

◆ borraccia e cibo

◆ cartina topografica 1:25 000 (ev. 1:50 000)

◆ fazzoletti di carta

◆ sacchi per la spazzatura

◆ un po' di denaro

◆ carta d'identità

◆ numero di telefono di coloro che sono restati a casa

◆ biancheria di ricambio



### ■ **Dipende dai piedi!**

Se i tuoi piedi si sentono a loro agio nelle scarpe, la gita sembra molto più corta! Per le gite lunghe e quelle in alta montagna ti servono scarpe da trekking o scarponi. Dovrebbero coprire la caviglia per evitare le distorsioni. La suola deve essere di gomma e con un buon profilo e disporre di plantare comodo. Il materiale esterno deve essere robusto e impermeabile, ma anche lasciar respirare il sudore (cuoio). Prima di comprarli provali indossando 2 paia di calze (una calza di nylon o cotone sulla pelle e sopra una calza di lana spessa). Le dita dei piedi devono potersi muovere liberamente in modo da non urtare contro la punta della scarpa camminando in discesa.

Concedi ai tuoi scarponi un periodo di «rodaggio» se vuoi evitare le vesciche: portali a ogni riunione all'aperto. Previene le fiacche coprendo le parti a rischio con del cerotto e indossali con delle calze già usate.

### ■ **Abiti**

Per camminare scegli vestiti leggeri e comodi. In particolare i jeans non sono adatti, perché sono troppo pesanti, sfregano sulle cosce e se si bagnano ci mettono molto tempo ad asciugare. Quando fai un'escursione devi essere pronto a far fronte a tutte le situazioni: camminando ti scaldi e avrai pre-

sto la tendenza a sudare, quindi servono vestiti leggeri. Appena ti fermi inizierai a sentire il vento sulla pelle sudata, e per non ammalarsi è importante proteggersi subito indossando vestiti asciutti e una protezione dal vento (mantellina). Inoltre potresti essere sorpreso da un temporale o, in montagna, da nebbia, vento e aria molto fredda anche d'estate, per cui è indispensabile un pullover, la mantellina e spesso anche un berretto di lana e i guanti.

La divisa è particolarmente comoda nelle pause e all'arrivo di un'escursione. Inoltre mostra la tua appartenenza agli esplo e fa buona impressione sulla gente. Quando la porti indossala correttamente.

### ■ **Alimentazione**

Non partire mai senza portare con te qualcosa da mangiare e da bere. Camminando si consuma molta energia e si perde tanta acqua e queste dovrebbero venire sostituite continuamente. E' meglio fare soste regolari mangiando poco ma regolarmente, anche se non si ha fame, invece di pochi pasti pesanti. Bevi spesso e a sufficienza bevande non gassate. Non è vero che fa male bere molto! Il tuo corpo perde molto liquido soprattutto sudando e devi renderglielo bevendo.



Senza bere e mangiare il tuo rendimento cala rapidamente. Non è importante cosa mangi e bevi, scegli quello che più ti piace.

Ma attenzione: non bere mai dai ruscelli anche se sembrano veramente puliti. Non puoi mai essere sicuro di cavartela senza mal di pancia.

### ■ **Durante la gita**

■ Non partire da solo e non lasciare che qualcuno si separi dal gruppo.

■ Il ritmo di marcia va adattato al partecipante più debole. Fate pause regolari pensando a tutti i membri del gruppo. I più giovani hanno bisogno di pause più fre-

quenti e corte, mentre i più vecchi si riposano meglio con pause più lunghe e meno frequenti.

■ Non lasciate in giro rifiuti.

■ Restate sempre, nel limite del possibile, sui sentieri marcati. Se vi siete persi, tornate indietro fino all'ultimo punto conosciuto.

■ I sentieri sono marcati in giallo (facili) o in bianco e rosso (sentieri di montagna). I percorsi indicati in bianco e blu richiedono la presenza di una guida.

**Arrampicare, gite su ghiacciai e con passaggi su creste sono attività rischiose, che potete fare unicamente con guide esperte (guida alpina)!**



■ Il tempo può cambiare velocemente in montagna. Tornate indietro in tempo, prima di finire nella nebbia o in un temporale.

■ Rispettate le piante, gli animali e le altre persone.

■ Non raccogliete piante protette.

■ Non date da mangiare agli animali, potrebbero seguirvi per tutto il cammino. Non spaventateli scacciandoli dai loro nascondigli.

■ Non fate rumore inutile nel bosco e nelle zone abitate.

■ Non calpestate erba alta, campi arati e giardini. Se non potete evitarlo, camminate in fila per uno e ai bordi del campo.

■ In montagna fate attenzione a non far rotolare i sassi. Se vi dovesse succedere, avvisate le persone sottostanti.

■ Cantare contribuisce al buon umore e accorcia il cammino!

### ■ Nel traffico

Come pedone sei il più debole nel traffico. Attieniti quindi alle regole, stai attento e non insistere sui tuoi diritti se vedi che il più forte non li rispetta.

Cammina sempre sul marciapiede o sulla corsia riservata al pedone.

Se non c'è il marciapiede cammina sul lato sinistro della strada in modo da vedere il traffico che ti viene incontro e da poterlo evitare se necessario. Di notte, o se è brutto tempo segnala la tua presenza con una pila.

E' vero che hai la precedenza sulle strisce pedonali. Comunica però per tempo all'automobilista la tua intenzione di attraversare la strada.

Una colonna di pedoni cammina ben serrata sul lato destro della strada. Di notte, il primo e l'ultimo della fila, portano oltre alla pila anche dei catarifrangenti al braccio o alla gamba.







## Con la bicicletta

Agli espio la bicicletta è quasi indispensabile quanto il coltellino. Ti serve a raggiungere la sede lontana, per effettuare dei trasporti, per tornare in fretta a casa a prendere quello che hai dimenticato oppure per le uscite.

Sei sicuramente un esperto e conosci anche tutte le regole del traffico.

Perciò eccoti solo alcune indicazioni concernenti **il comportamento con la bicicletta**:

- Attieniti alle regole del traffico e sii anche molto prudente: non tutti gli utenti della strada possono reagire velocemente a qualcosa di inatteso!

- Quando non è indicato altrimenti, rispetta la precedenza per chi viene da destra. Il non farlo causa spesso incidenti.

- Un cenno con la mano serve a chiarire le tue intenzioni.

- Adatta la tua velocità alle circostanze. Attenzione alle strade ripide in discesa, alle strade bagnate, alla neve, al ghiaccio, ai binari da attraversare, alle strade strette.

- Indossa sempre il casco, con una caduta anche a velocità ridotta ci si può ferire gravemente alla testa!

- Pulisci regolarmente la tua bicicletta e controlla sempre il suo stato, soprattutto prima di un'escursione.





■ **La mia bicicletta è in ottimo stato quando possiede:**

1. La luce davanti: deve illuminare la strada a una distanza di 20 m.

2. Il freno anteriore e posteriore.

3. Il campanello (altri «clacson» non sono permessi).

4. Il catarifrangente e la luce posteriore che funziona.

5. Il contrassegno dell'anno in corso.

6. Un sistema antifurto (lucchetto, catena, ...) che blocchi una ruota o il manubrio. Ricordati di chiudere la bicicletta anche se la lasci solo per pochissimo tempo.

7. I pedali con i catarifrangenti in ordine, in modo che ti si veda in tempo quando è buio.

8. I parafanghi e i copertoni fissati bene. Controlla se il profilo è ancora sufficiente e che le camere ad aria abbiano abbastanza pressione.

■ **Durante la gita**

Se fate un'escursione (o un campo) in bicicletta (con il reparto o la pattuglia) è importante che il tuo animatore conosca la tua condizione fisica. Questo perché le distanze e i dislivelli devono venire adattate alle possibilità dei partecipanti e i guasti devono venire evitati in partenza. In caso dovesse succedere lo stesso qualcosa, dovete avere a disposizione il materiale per le riparazioni. E' consigliabile esercitarsi prima dell'uscita a ripa-



rare o sostituire una camera ad aria.

### ■ **Alcune regole e consigli**

■ Su strade a forte traffico viaggiate in gruppi piccoli compatti.

■ Stabilite sempre un punto d'incontro in caso vi doveste perdere o qualcuno dovesse rimanere indietro in «panne».

■ Mantenete una certa distanza dalla bici davanti per evitare una collisione in caso di una frenata improvvisa.

■ Prendi con te meno peso possibile e fissa bene i bagagli sul bagagliaio o nelle apposite borse. Il materiale fissato non può essere più largo di 1 m e/o esserti d'impe-

dimento nel guidare la bici o segnalare i cambiamenti di direzione.

■ Prepara anche qualcosa da mangiare e da bere e fai delle pause per ristorarti.

■ Indossa vestiti leggeri e scarpe solide ma non troppo pesanti. Porta sempre con te qualcosa per ripararti dal vento, anche con il bel tempo (discesa!) e un ricambio per i vestiti sudati.

■ Non dimenticare di proteggerti dal sole con la crema solare. La gradevole brezza può farti dimenticare che il sole picchia lo stesso.

■ un casco protegge la tua testa in caso di cadute o incidenti.





## L'acqua

Se sei in giro a piedi o in bicicletta o se semplicemente è una calda giornata estiva, gradisci sicuramente un bagno rinfrescante. Per evitare sorprese sgradevoli, attieniti alle regole seguenti:

■ Non tuffarti mai surriscaldato. Il tuo corpo deve potersi adattare lentamente alla differenza di temperatura.

■ Muoviti nell'acqua. Esci appena cominci ad sentire freddo e non aspettare fino a quando le tue labbra sono blu e tremi.

■ Non nuotare a stomaco pieno (aspettare 2 ore dopo ogni pasto).

■ Non andare a nuotare da solo in acque non sorvegliate. Non allontanarti troppo dalla riva. Un crampo arriva senza preavviso e battelli e barche spuntano spesso dal nulla. Per nuotare tragitti lunghi occorre farsi accompagnare da una barca.

■ Materassini gonfiabili e galleggianti non vanno usati dove l'acqua è profonda. Non offrono sicurezza.

■ Attenzione alle correnti e al fondo che non conosci. Non tuffarti in acque torbide o poco profonde.

■ Non mettere imprudentemente in pericolo te stesso o altri.

■ **Attenzione:** durante un temporale ruscelli innocui possono ingrossarsi improvvisamente e trasformarsi in acque pericolose con forti correnti e mulinelli.

■ Anche prendere il sole ha le sue insidie. All'inizio mettiti al sole solo per un periodo molto breve e usa la crema solare. Anche se sei già abituato al sole, stai spesso all'ombra o porta una maglietta e un copricapo. Quando sei in acqua non sei protetto dal sole.

### ■ Mezzi di trasporto su acqua

■ Andare in zattera, barca o canoa è un'arte che va imparata. Soprattutto i fiumi sono pericolosi. Da principiante devi farti accompagnare da persone esperte.

■ Porta sempre un giubbotto di salvataggio.

■ Non andare dove altra gente sta facendo il bagno.

■ Se vuoi andare sul lago quando l'acqua è mossa, stai vicino alla riva.

■ In caso di segnalazione di burrasca torna immediatamente a riva.





# Baule delle idee





## Giocare

Il gioco fa parte della nostra vita come mangiare, bere e dormire. Giochiamo perché siamo contenti, perché ci annoiamo, per muoverci, per competere, per vincere, per imparare, per ridere. Se giochiamo insieme è importante giocare onestamente, attenendosi alle regole. Buon divertimento!



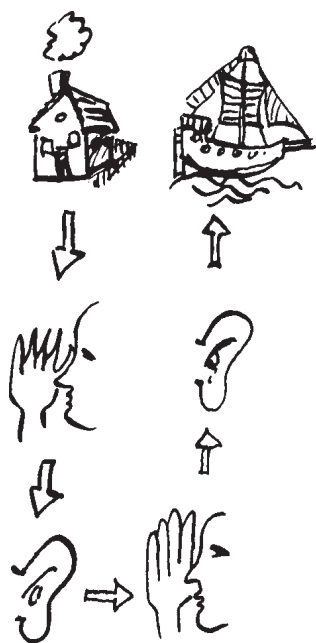
246

## Giochi per momenti d'attesa

Sei alla stazione con il tuo reparto e avete mezz'ora d'anticipo. Piove: che noia. Aspetta! Ci sono diversi giochi con cui vi potete divertire in un caso del genere (e magari intrattenere anche altri viaggiatori!).

### Il telefono senza fili

Chi fa partire il gioco sussurra una parola (possibilmente lunga e complicata) nell'orecchio del vicino. Questo la ripete al prossimo e così via. L'ultimo ripete a voce quello che gli è arrivato.



### Telegramma

Mettetevi in cerchio dandovi le mani. «Voglio spedire un telegramma a...» e dice il nome del destinatario. Contemporaneamente stringe la mano del compagno a destra o a sinistra, che a sua volta «passa il telegramma» al prossimo stringendogli la mano. Se il telegramma arriva al destinatario, quest'ultimo deve annunciare «arrivato». Una persona al centro deve cercare di bloccare il telegramma cogliendo uno dei propri compagni proprio nel momento in cui «trasmette». Se ci riesce, il compagno colto sul fatto prende il suo posto.

### Fare il sacco

Immaginate di preparare insieme il sacco da montagna. Il primo giocatore dice che oggetto ci mette. Il prossimo ne aggiunge un altro, ripetendo però prima l'oggetto precedente e così via. Chi ne dimentica uno è eliminato.

### I numeri proibiti

Ci si mette in cerchio. Si stabilisce quale numero (per es. 7) è proibito e lo si sostituisce con una parola. Poi si comincia a numerare. Ogni volta che a un giocatore tocca il numero proibito o un suo multiplo, deve dire al posto del numero la parola stabilita. Chi sbaglia dicendo il numero è eliminato, oppure si ricomincia. Variante 1: a ogni nu-





mero proibito cambiare la direzione del gioco all'interno del cerchio. Variante 2: il numero 3 (e i suoi multipli) si chiama «ping», mentre il 4 (e i suoi multipli) «pong». I multipli comuni al 3 e 4 (per es. 12) si chiamano «ping pong».

### ■ Pietro chiama Paolo

Ci si mette in fila. Il primo si chiama Pietro, il secondo Paolo e gli altri vengono numerati normalmente. Ci si chiama a vicenda (per es. «Pietro chiama 3») facendo i seguenti gesti: si battono entrambe le mani sulle ginocchia, poi l'una contro l'altra. Far schiocchiare le dita della mano destra dicendo il proprio nome poi quelle della sinistra dicendo il nome della persona chiamata. Chi perde il ritmo o fa un errore viene eliminato.

### ■ Trrrr ... Tac

Tutti stanno in cerchio. Uno fa «Trrrrr...» con la lingua e contemporaneamente con le mani appoggiate sulle tempie «svolazza» come illustrato dalla foto. Il vicino di destra fa lo stesso rumore e il movimento con la mano sinistra, stessa cosa quello a sinistra ma con la mano destra. Ad un tratto il giocatore in mezzo dice «Tac» e indica un'altra persona del cerchio. Ora tocca a questa e ai suoi rispettivi vicini.

248



### ■ Il mercato

Si sta in cerchio e ognuno sceglie il nome di una verdura. Al centro sta il «battitore» con in mano un giornale arrotolato o un foulard. Le verdure si chiamano l'un l'altra. Il battitore cerca di toccare con il giornale o foulard la verdura chiamata prima che questa a sua volta riesca a

chiamarne un'altra. Se ci riesce, la verdura prende il posto del battitore. Ovviamente invece di nomi di verdure se ne possono scegliere anche altri.

### ■ Gli investigatori

Ci si siede in due file, una di fronte all'altra. Ognuno osserva attentamente i giocatori della fila di fronte per qualche minuto. Poi tutti si girano e cambiano qualcosa ai propri vestiti. Ci si gira di nuovo tutti contemporaneamente e si cerca di scoprire i cambiamenti effettuati.

## Giochi di movimento senza materiale

Oltre ai giochi conosciuti da tutti come «il gioco del gallo», «prender-si» o «uovo marcio», qui ne troverai ancora alcuni che magari non conosci. Vale la pena di provarli!

### ■ Prender-si nel bosco

Un giocatore deve cercare di prendere gli altri toccandoli. I giocatori che scappano possono cercare rifugio toccando un albero. Un tronco può però proteggere solo un giocatore per volta, per cui se un albero è già occupato e un secondo giocatore cerca rifugio, il primo deve lasciare il tronco e cercarne un altro.



### ■ Le statue incantate

Uno o due giocatori cercano di trasformare gli altri in statue incantate. Se un giocatore viene toccato dalla/e persona/e designata/e deve restare immobile, in piedi, con le gambe divaricate. Le statue possono venire liberate dall'incantesimo se uno dei giocatori ancora





liberi passa tra le gambe della statua. Il gioco finisce quando tutti i giocatori sono incantati.

### ■ **Prendersi con gli occhi**

È un gioco notturno. Un giocatore porta un berretto ben visibile. Tutti gli altri si nascondono in un campo designato. Se il giocatore con il berretto vede uno degli avversari dice «Ti ho visto!» gli passa il berretto e si nasconde a sua volta. Il gioco diventa interessante se i giocatori si muovono continuamente, cercando di avvicinarsi il più possibile a quello con il berretto.

### ■ **Pippo**

Tutti i giocatori hanno gli occhi chiusi e cercano di trovare Pippo. Tendendo le proprie mani fino a toccarne un'altra e chiedendo al giocatore toccato «Pippo?». Se la

persona toccata a sua volta risponde «Pippo?» non si tratta della persona cercata, perché Pippo non risponde mai. In compenso può tenere gli occhi aperti. Quando qualcuno ha trovato Pippo (che è stato scelto dal direttore del gioco quando tutti avevano già chiuso gli occhi) può aprire gli occhi e dargli la mano. Il gioco finisce quando tutti i giocatori sono «Pippo».

### ■ **Le coppie volanti**

I giocatori, a coppie, stanno in cerchio. Una coppia corre all'esterno del cerchio e tocca un'altra coppia che a sua volta si mette a correre ma in senso inverso. Entrambe le coppie cercano di raggiungere il posto lasciato dalla coppia toccata. I 2 giocatori più lenti continuano il gioco.



## Giochi di movimento con materiale

Riesci ad immaginarti un campeggio senza un pallone? Sicuramente conosci tanti giochi. O giocate sempre solo al calcio? In questo caso provate i giochi sottostanti.

### I cavalieri

Vi mettete in cerchio a coppie, uno è il cavallo, il compagno il cavaliere. I cavalieri si gettano la palla. Se questa cade per terra, tutti i cavalieri smontano e scappano. Un cavallo raccoglie la palla e grida «Fermi!». A questo punto tutti i cavalieri si fermano. Il cavallo cercherà ora di colpire un cavaliere con la palla e se ci riesce i cavalli diventano cavalieri e viceversa.

### Hai i riflessi pronti?

Tutti i giocatori sono in cerchio con le mani dietro alla schiena. Ognuno ha 3 vite. Un giocatore sta al centro e getta la palla ora a uno ora all'altro compagno nel cerchio. Chi lascia cadere la palla perde una vita. Il gioco diventa più divertente se il giocatore al centro ogni tanto finge di gettare la palla: chi muove le mani senza che gli venga gettata la palla, perde una vita.



### Indiacca

E' come il volano, ma più grande; si gioca con le mani. Si può giocare stando in cerchio oppure facendo la passare oltre una corda. Se non potete comprarlo, fatene uno da voi.

### L'asse da cucina

Ogni giocatore ha un piccolo asse da cucina che usa come se fosse una racchetta. Si tende una corda che fa da rete e si gioca al tennis con palline da ping pong, di gomma o con un'indiacca.

### I bastoncini

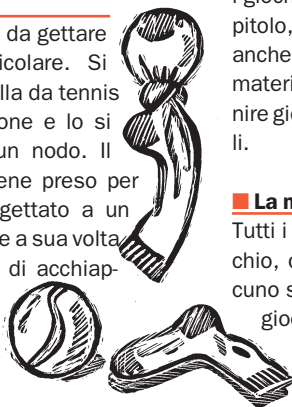
Ogni giocatore si cerca un bastoncino di ca. 20 cm di lunghezza e ne appuntisce un capo con il coltello. A turno tutti gettano il proprio bastoncino nel terreno in modo da farlo restare conficcato e guadagnare



così un punto. Se così facendo il proprio bastoncino tocca (o addirittura fa cadere) un bastoncino avversario, si ha il diritto di gettare via il bastoncino del compagno. Mentre questo deve andare di nuovo a reperire il suo bastoncino, si possono fare tutti i lanci possibili.

### ■ Calzolla

È un oggetto da gettare un po' particolare. Si mette una palla da tennis in un calzettone e lo si chiude con un nodo. Il calzettone viene preso per la «coda» e gettato a un compagno che a sua volta deve cercare di acciapparlo per la «coda».



### Giochi in casa

Purtroppo ogni tanto piove anche in campeggio o durante la riunione del sabato e nonostante ciò volete divertirvi. Magari volete fare una notte in bianco e volete giocare per far passare il tempo.

Ovviamente potete provare tutti i giochi presentati all'inizio del capitolo, vogliamo però proporvene anche altri per cui serve un po' di materiale e alcuni che possono venire giocati in due o in gruppi piccoli.

### ■ La macedonia

Tutti i giocatori sono seduti in cerchio, ognuno su una sedia. Ciascuno si dà il nome di un frutto. Un giocatore, con gli occhi bendati, sta al centro e chiama due

frutti. Questi si alzano e si scambiano velocemente il posto senza farsi toccare dal «cieco». Se questo dice «Macedonia!», tutti devono cambiare posto contemporaneamente. Chi viene toccato dal «cieco» prende il suo posto.

### ■ Il cerchio e la corda

Tutti i giocatori sono seduti in cerchio e tengono con entrambe le mani una corda, i cui capi sono annodati in modo che la corda a sua volta formi un cerchio. Infilato c'è un anello che i giocatori si passano l'un l'altro. Un giocatore sta al centro e cerca di scoprire quale giocatore tiene l'anello nascosto in una delle due mani. Per confondere il compagno al centro, tutti i giocatori possono muovere le mani, facendo finta di passarsi l'anello.

### ■ L'assassino

Tutti i giocatori stanno seduti in cerchio. Ognuno riceve una carta da gioco, che guarda senza farla vedere agli altri. Chi ha l'asso di picche è l'«assassino» e cerca di «uccidere» gli altri, facendo loro l'occholino. Chi ha fissato l'assassino mentre gli faceva l'occholino è «morto» e deve scoprire la sua carta. Contemporaneamente tutti cercano di scoprire chi è l'assassino.



### ■ Sciarada

E' una specie di pantomima. Due gruppi giocano uno contro l'altro. All'inizio del gioco ognuno scrive una parola su un foglietto. I foglietti vengono piegati e scambiati fra i due gruppi. Un componente del gruppo mima la parola che ha ricevuto e i compagni cercano di scoprirla. Ogni parola indovinata è un punto guadagnato. Le parole dovrebbero essere facili all'inizio del gioco (per es. mestieri) e diventare



sempre più complicate andando avanti (per es. portaombrelli o aurora).

### ■ **L'asino**

Tutti sono seduti attorno ad un tavolo. Ognuno riceve 4 carte, eccezion fatta per il primo giocatore che ne riceve 5. Si fa girare una carta e ogni giocatore cerca di formare un quartetto (per es. 4 cuori). Chi riesce scopre le proprie carte sul tavolo. Gli altri devono scoprire a loro volta subito le proprie e l'ultimo a farlo è l'«asino» che dovrà fare una penitenza stabilita in precedenza. Variante: sul tavolo si mettono tanti tappi di bottiglia quanti sono i giocatori meno uno. Chi riesce a mettere insieme un quartetto prende un tappo e tutti gli altri seguono il suo esempio. Chi resta senza riceve l'impronta nera di un tappo bruciacciato sul naso.

### ■ **Maxli**

Per questo gioco vi occorrono due dadi, una piccola superficie piana (per es. un libro o un'assicella) e un bussolotto. State seduti in cerchio. Un giocatore getta i dadi con l'aiuto del bussolotto e lo solleva senza far vedere il risultato agli altri. Comunica al suo vicino il risultato e gli passa il tutto. Questo a sua volta getta i dadi e guarda il risultato ottenuto. Ogni giocatore

deve dichiarare al vicino un risultato più alto di quello precedente e, se non dovesse essere veramente il caso, bisogna mentire. Ogni giocatore che riceve i dadi ha il diritto di sollevare il bussolotto e di controllare se il compagno ha detto la verità. Se il risultato coincide con il numero dichiarato, il giocatore che ha guardato perde un punto. In caso contrario il punto lo perde il compagno che ha mentito. I risultati vanno dichiarati accoppiando il valore di ciascun dado (per es. 32-33-41-45-65, ...). La combinazione 21 è particolare. Si chiama Maxli ed è invincibile. Se un giocatore dichiara di avere gettato un Maxli, tutti i compagni che gli credono passano i dadi senza gettarli a loro volta. Chi non ci crede guarda e se Maxli era un «bluff», tutti coloro che hanno passato i dadi perdono un punto. Se Maxli fa tutto il giro del cerchio deve venir scoperto dal primo giocatore a cui era stato passato.

### ■ **5 di fila**

E' un gioco per 2-4 persone. Su un foglio di carta quadrettata si definisce il campo. Ogni giocatore ha un colore (o segno) proprio. A turno ognuno fa il proprio segno in un quadrettino. Lo scopo del gioco è di mettere 5 segni propri in fila in una direzione qualsiasi (orizzontale, verticale o diagonale).

### ■ Il ponte

Si gioca in 2-4. Su un foglio si scrivono numeri dal 2 al 50 senza alcun ordine. Ogni giocatore ha un colore. Uno alla volta i giocatori tentano di unire i numeri in ordine crescente con un trattino, evitando però di toccare numeri o trattini già fatti. Se questo è inevitabile, l'incrocio delle linee viene segnato in colore e diventa un «ponte». Il ponte è un punto negativo per chi l'ha fatto, gli consente però anche di utilizzarlo per attraversare linee già fatte. Vince chi ha il minor numero di ponti.

### Giochi nell'acqua

In acqua non ci si annoia mai... Ecco diversi giochi da fare in acqua senza bisogno di tanto materiale. La cosa più semplice è prendere dei giochi da «terraferma» (per es. prendersi) e adattarli con un po' di fantasia all'acqua!

### ■ Forbice – sasso – carta

Due gruppi stanno di fronte nel mezzo di una piscina con l'acqua bassa. Ogni gruppo si mette d'accordo su quale gesto adottare (più uno di riserva). Poi, tutti insieme si grida «Forbici, sasso, carta!» e ogni gruppo fa il gesto stabilito (vedi sotto). Chi perde deve correre verso il bordo della piscina mentre il gruppo vincitore insegue e cerca di



catturare quelli che scappano. Chi viene preso prima d'aver raggiunto il bordo, diventa membro dell'altro gruppo. (Forbici – 2 dita a forma di V – vince su carta – mano aperta. Questa a sua volta batte sasso – pugno – che è più forte di forbice).







### ■ **Prendersi nell'acqua**

Al posto degli alberi, i rifugi saranno dei galleggianti. Chi ne prende uno è al riparo.

### ■ **Il gioco dei cavalieri**

Ogni giocatore si siede su un galleggiante e cerca di tenerlo fermo con le gambe. Si cerca di ribaltarsi a vicenda. Più galleggianti si hanno, più difficile diventa mantenersi in equilibrio.

### ■ **Staffette**

Per gare singole e a gruppi avrete senz'altro tante idee. Alcune possibilità:

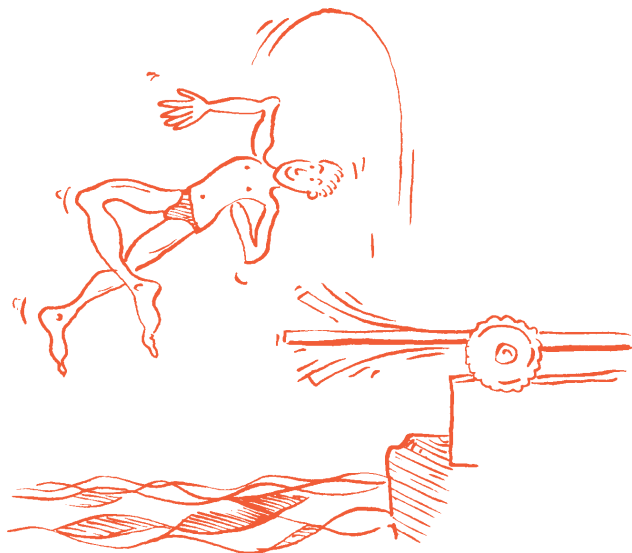
- nuotare muovendo una pallina

da ping pong davanti a sé, soffiandola

- remare in posizione accovacciata come un gambero
- tenere un oggetto in equilibrio sulla testa
- nuotare a coppie

### ■ **Gare di tuffi**

Sempre divertente è una gara di tuffi in cui ognuno deve saltare in acqua diverse volte e viene giudicato secondo criteri ben definiti. Per questo ci vuole una giuria che valuta ogni tuffo. Chi riesce a gettarsi spruzzando il meno (o il più) possibile? Chi salta più in alto, più lontano o nella maniera più brutta?





## Canto, musica e danza

Cantare è una cosa meravigliosa sia durante una gita, o mentre si lavano i piatti, sia in campeggio attorno al fuoco. A volte però non cantiamo, anche se in fondo a tutti piacerebbe, perché nessuno osa intonare la canzone, o non tutti conoscono il testo.



Cantare è un atto spontaneo, ma a volte occorre sforzarsi un po':

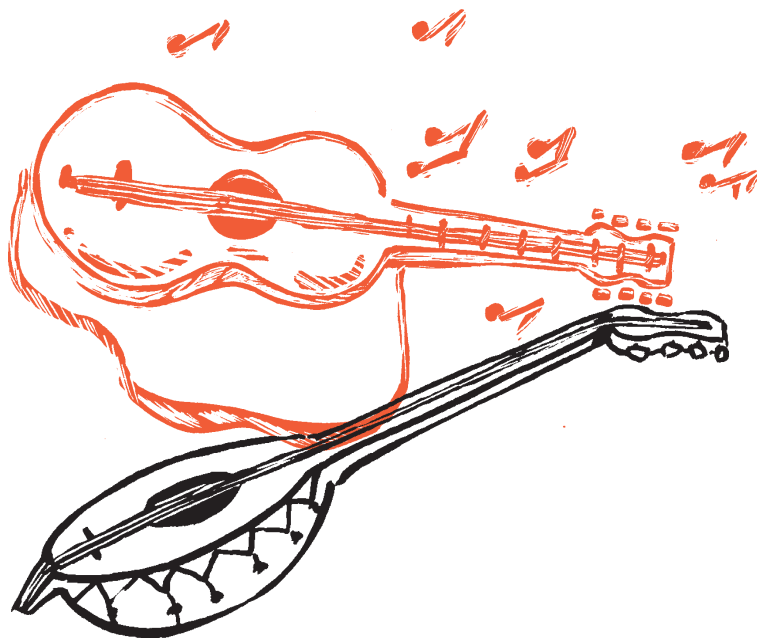
- Canta con gli altri anche se la canzone non ti piace.
- Buttati e intona una canzone semplice che tutti possano seguire.
- L'accompagnamento con la chitarra è favoloso. Se manca si può improvvisare una sezione ritmica con una pentola, due cucchiari e così via. Bello è anche avere qualcuno che suona la melodia con un flauto, un violino o un altro strumento mentre tutti cantano.
- Insegna agli altri la canzone imparata a scuola che ti piace tanto, o quella di un cantante o di un gruppo che ti ha colpito. Procurati le note o registra la canzone e copiane il testo.
- Fatti un canzoniere personale in cui raccogli tutte le canzoni nuove che impari al convegno cantonale, in campeggio, a scuola o durante una riunione con un altro reparto.



## Con la chitarra o l'ukulele

Magari a casa hai una chitarra oppure ne gira una vecchia in sede. Vuoi imparare ad accompagnare una canzone? Chiedi a qualcuno di insegnarti gli accordi. Di solito ne bastano 3 per un accompagnamento semplice, e sono indicati per ogni canzone nella maggior parte dei canzonieri. Con un po' d'esercizio e di orecchio imparerai presto a sentire quando devi passare da un accordo all'altro. Gli accordi di una scala si chiamano cadenza (I, IV, V e I nota di una scala). In seguito troverai solo le cadenze che non richiedono accordi «barré» i quali sono piuttosto difficili. La chitarra viene accordata secondo le note MI-LA-RE-SOL-SI-MI (alto).

Più pratica della chitarra, meno cara e più facile da imparare a suonare è l'ukulele. Il suo suono è però meno pieno. Qui trovi anche gli accordi principali per l'ukulele. Si accorda SOL-DO-MI-LA.



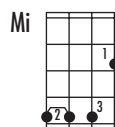
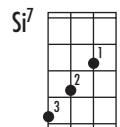
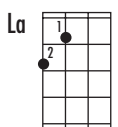
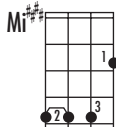
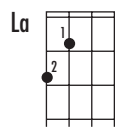
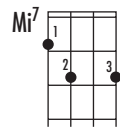
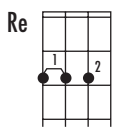
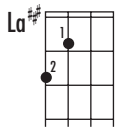
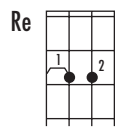
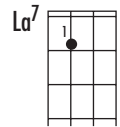
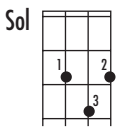
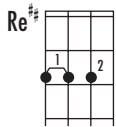
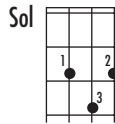
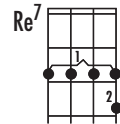
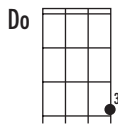
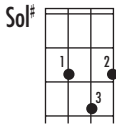
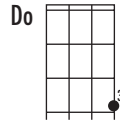
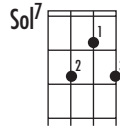
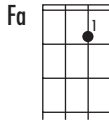
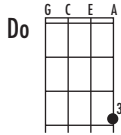
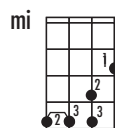
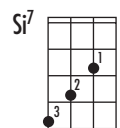
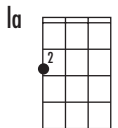
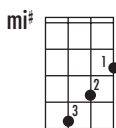
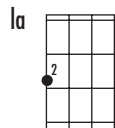
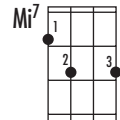
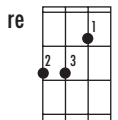
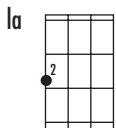


## Accordi per chitarra: cadenze maggiori

<p>Do</p>	<p>Fa</p>	<p>Sol<sup>7</sup></p>	<p>Do</p>
<p>Sol#</p>	<p>Do</p>	<p>Re<sup>7</sup></p>	<p>Sol</p>
<p>Re#</p>	<p>Sol</p>	<p>La<sup>7</sup></p>	<p>Re</p>
<p>La#</p>	<p>Re</p>	<p>Mi<sup>7</sup></p>	<p>La</p>
<p>Mi#</p>	<p>La</p>	<p>Si<sup>7</sup></p>	<p>Mi</p>

## Cadenze minori

<p>la</p>	<p>re</p>	<p>Mi<sup>7</sup></p>	<p>la</p>
<p>mi#</p>	<p>la</p>	<p>Si<sup>7</sup></p>	<p>mi</p>

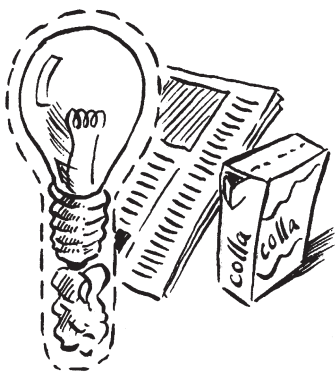
**Accordi per ukulele: cadenze maggiori****Cadenze minori**

## Strumenti costruiti da noi

Hai mai sentito musica africana o sudamericana? Lì si usano spesso strumenti ritmici molto semplici, facili da costruire. Perché non provare ad accompagnare così una canzone oltre a cantarla?

In cucina ci sono tanti utensili che anche le persone meno musicali riescono a far suonare, naturalmente senza demolirli: coperchi, cucchiai, grattugie, mestoli, cucchiai del gelato, carta appallottolata, sacchi della spazzatura, bicchieri, barattoli riempiti di sassolini, di resti di legno, di cocci, di conchigliette, di tappi di bottiglie, di fermagli, ecc.

■ Per una **maraca** ti serve una lampadina usata, un rotolo di cartone, della colla di pesce e dei giornali vecchi. Metti la lampadina sul rotolo di cartone e ricopri il tutto con cartapesta (pezzi di giornale bagnati di colla di pesce, ca. 1 cm di spessore). Quando la palla è asciutta (ci vogliono un paio di giorni), frantuma la lampadina con un martello. Senti come suona la tua



maraca adesso! Non dimenticarti di decorarla a dovere!

■ Un suono del tutto particolare nasce se giri velocemente un **tamburello cinese** fra i palmi delle mani. Fabbricarlo non è difficile. Prendi una scatola di formaggini o un rotolo di cartone come cassa armonica. Tendi della pergamena su entrambi i lati. Prima di incollare, fai i buchi per il bastone e le

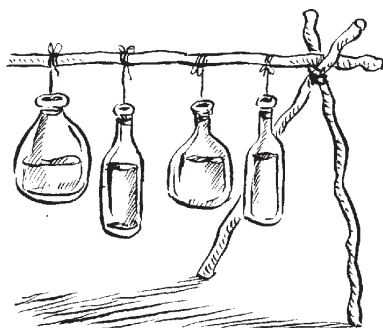




corde (all'estremità di ciascuna annoderai una perlina di legno). La pergamena deve essere tesa molto bene, viene poi incollata e fissata con un elastico largo e ben aderente.

■ Anche un **triangolo** è facile da fare. Appendi vecchi ferri di cavallo, chiodi di diverse grandezze e altri oggetti di metallo (che trovi da un fabbro o da un rigattiere) e percuotili.

■ Puoi anche appendere **bottiglie di vetro e bicchieri** riempi di acqua. Più acqua metti in una bottiglia più basso sarà il tono che produce. Le bottiglie grandi sono più adatte di quelle piccole. Invece di percuotere le bottiglie appese, puoi anche soffiarci dentro e ottenere così un effetto simile al suono dell'organo.



■ I **raschiatoi** sono ottimi strumenti ritmici. Prendi un pezzo di legno o di canna di bambù e incidici una serie di tacche uguali. Poi passaci sopra con un bastone. Invece di incidere delle tacche, puoi anche incollare materiali diversi (per es. carta vetrata, cartone ondulato, chiodi, ramina, strisce di latta, ecc.) su un'assicella e poi raschiare con un bastone o una stanghetta metallica.

Sarebbe un peccato lasciare l'asse del bucato della nonna a prendere polvere in cantina! Con un ditale di metallo a ogni dito il tuo accompagnamento farà colpo.

Con questi strumenti fabbricati da sé è importante sperimentare senza paura. Pensa anche a scatole di formaggini, elastici, vecchie corde di violino, vasi di fiori, mollette per la biancheria, anelli per tende, palloncini, campanelli di biciclette, calotte, scatole di latta, annaffiatori, bidoni, imbuti, camere d'aria, ecc. Praticamente si può fare della musica con qualsiasi oggetto. Ti manca un'idea originale per il prossimo fuoco o la serata con i genitori? Per un «mega-concerto» non deve essere necessariamente carnevale; anche la gente che gira in città il sabato pomeriggio si godrebbe la vostra esibizione.



## **Danze, canzoni mimate e gridi**

Ballare è una delle esperienze sociali più belle.

Magari i primi passi si imparano quando il capo-reparto vi insegna una danza in tema per il campo. Poi un passo tira l'altro e allargare il proprio repertorio diventa sempre più facile.

La musica per ballare la trovate in commercio, ma potete anche benissimo farla da voi, sia con semplici strumenti ritmici, sia fondando una vera e propria orchestra da ballo scout.

■ Una danza molto particolare è «Bingo». E' particolarmente adatta per salutarsi alla fine del campo. Se nessuno di voi la conosce, provate a imparare prima la canzone con l'aiuto di uno strumento, poi,

cantando, cercate di imparare i passi.

Mettetevi in cerchio a coppie. State di fronte al vostro compagno e dategli la mano destra. Lasciate ora il vostro partner e andate dal prossimo, dandogli la mano sinistra. Continuate così a cambiare il compagno muovendovi, gli uni in senso orario, gli altri in senso antiorario (slalom). Cantando la canzone, fate 2 passi e cambiate compagno una volta per ogni tempo fino alla fine. Quando gridate «B-I-N-G-O» fate un solo passo grande per ogni lettera cambiando il compagno. Quando arrivate alla «O», che è un grido di gioia, abbracciate il vostro partner o fate sollevare le ragazze dai ragazzi.







1 There was a black dog, there was a black dog, and

3 Bin - go was his name. There

4 was a black dog, there was a black dog, and

5 Bin- go was his name. B - I - N - G - O, B - I - N - G - O,

8 B - I - N - G - O, and Bin - go was his name.

■ Di canzoni-danza ce ne sono parecchie, per es.

- ◆ Laurenzia
- ◆ Nel castello
- ◆ Nella città di Bergamo, ecc

■ I testi (e tante altre idee) li troverai nel «Canzoniere degli scaut della Svizzera italiana».

■ Conosci sicuramente anche

delle canzoni che si possono mi-  
mare, per es.:

- ◆ Se sei felice
- ◆ Dans les pays d'Espagne
- ◆ La polenta
- ◆ Quand Philippe il danse
- ◆ Pierino
- ◆ Lo zoo

(cfr. Canzoniere degli scaut della Svizzera italiana)



<p><b>A-</b></p> <p>accovacciati, braccia alzate</p>	<p><b>ram</b></p> <p>abbassare le braccia, picchiare le mani sulle cosce</p>	<p><b>tsam</b></p> <p>batterle una seconda volta</p>	<p><b>tsam</b></p> <p>poi una terza volta</p>	<p><b>gou-</b></p> <p>picchiarsi il petto con il pugno destro</p>
<p><b>li (4 volte)</b></p> <p>picchiarsi il petto con il pugno sinistro</p>	<p><b>ram</b></p> <p>picchiare di nuovo le mani sulle cosce</p>	<p><b>tsam</b></p> <p>(2 volte) stessa cosa</p>	<p><b>Aravi...</b></p> <p>alzare le braccia, poi distendersi sul suolo</p>	



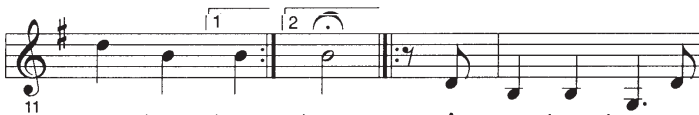
A - ram tsam tsam, A - ram tsam tsam, gou-li



gou - li gou - li gou - li gou - li ram tsam tsam, tsam.



A - ra - vi, a - ra - vi, gou - li gou - li gou - li gou - li



ram tsam tsam, tsam. A - ram tsam tsam, a -



ram tsam tsam, gou - li gou - li gou - li gou - li ram tsam tsam.



■ Un gioco divertente proposto dagli scauti svizzeri tedeschi si chiama «Nimm dä Stei awäg» (= Togli quel sasso). Potete intrattenervi fino a diventare rauchi!

Vi sedete in cerchio uno vicino all'altro, ognuno con un sasso davanti a sé sul tavolo o per terra. Come inizia la canzone, prendete il vostro sasso e mettetelo davanti al compagno alla vostra destra. Prendete subito il sasso che è stato dato a voi e passatelo, sempre perfettamente in ritmo con la canzone. Quando si canta «sasso via da qui» invece di passare il vostro sasso al vicino, lo riportate al vostro posto, poi lo ridate al vostro compagno e glielo lasciate. Il gioco continua fino a quando qualcuno perde il ritmo e i sassi si ammucchiano. A questo punto quel giocatore viene eliminato.

■ Oppure preferite cantare in inglese? Provate «We are a little bit crazy!» (= Siamo un po' matti)



◆ Da 1 a 10 marciate in avanti, iniziando con il piede destro 2 passi per volta, poi vi fermate.

◆ «We»: gamba sinistra piegata (ginocchia verso sinistra), il piede destro fa un passo avanti (posando il tallone in diagonale verso destra) e torna indietro.

1 To - gli tu quel sas - so via da qui, sas - so to - gli

4 tu quel sas - so sas - so via da qui.



◆ «are»: gamba destra piegata, passo in diagonale con la sinistra (vedi sopra).

◆ «a little bit»: piedi uniti, piegare le gambe con le ginocchia verso l'esterno e tenderle di nuovo.

◆ «crazy»: piedi uniti, gambe tese. Fare un inchino, piegandosi in avanti (schiena dritta) e rimettersi dritti.

1 Ma - no in a - va - an - ti, ma - no in

3 die - e - tro, ma - no a zi - go za - go, ma - no in

5 sù e giù, bal - lia - mo il Boo - gie Woo - gie, col

7 di - to sul - la tes - ta scam -

8 bia - mo ci di pos - to io e te.



■ I gridi non hanno molto a che vedere con la danza e il canto, ma hanno una forte componente ritmica. Conosci certamente un grido per ogni occasione, per es.:

◆ per presentarti (diversi gridi sezionali o di pattuglia)

◆ per augurare buon appetito (Ma-ma-muci)

◆ per lodare gli altri («Bravo» in tutte le sue variazioni)

◆ per il fuoco da campo, per passare il tempo, per divertirsi (Macaron, Picc copp quadar fiur, B.P., ecc. cfr. canzoniere)

Concludiamo con una versione del vecchio e conosciuto Fli Flai, trasmessoci da un'esploratrice norvegese:

«Fli»

«Fli flai flou»

«Bifsteck»

tutti: «Itschigini, imminini, ù à àmbulini, àccaracca, bùccaraca, àccaracca yù»



268

# Il teatro



Facendo teatro, con vestiti, pezzi di stoffa, parrucche, trucco, con maschere, accessori, suoni, musica e soprattutto con molta fantasia, puoi assumere qualsiasi ruolo immaginabile, interpretare le avventure più belle e turbolente e contemporaneamente allietare il pubblico.

## Teatro occasionale

Puoi fare teatro in qualsiasi occasione: basta improvvisare, imitando semplicemente una persona o immaginando una situazione particolare. Fare teatro è «contagioso» e sicuramente non resterai solo per molto tempo. Insieme vi potete but-

tare, improvvisando con o senza dialogo. Potete però anche mettervi d'accordo prima sulla trama, le persone e il luogo in cui si svolge la vicenda. Magari è il vostro capo-reparto a darvi un compito specifico.

## Pantomima

Fare una pantomima significa rappresentare qualcosa senza parole e possibilmente senza accessori. Per apparire convincente immaginati esattamente come qualcuno si muove in una data situazione e che espressione ha il suo viso (mimica).

Per esercitarti a mimare una situazione in maniera credibile, ti



conviene iniziare con cose semplici, di ogni giorno:

■ Porte, finestre: aprire, chiudere, osservare.

■ Attrezzi: per es. vanga, martello, forbici,...; come si usano? Usa entrambe le mani.

■ Movimenti: remare, sciare, andare in bicicletta, ...

■ Il muro: traccia una linea dritta sul pavimento; per te rappresenta la base del muro, nasconditi dietro di esso. Un compagno, facendo il poliziotto, cammina avanti e indietro lungo il muro. Quando ti guarda ti ci nascondi dietro, quando guarda in un'altra direzione sbirci oltre il muro. Prova a tenere ben presente il bordo del muro, per te dovrebbe essere tanto reale da non passarci mai attraverso.

Prova a mimare situazioni e avvenimenti diversi, sempre senza accessori. Dai spazio all'immaginazione.

### **Il gioco delle ombre**

Non solo i testi, bensì anche i molteplici aspetti della luce possono essere sfruttati. Chiaro, scuro, enorme, minuscolo, un po' storto, poi di nuovo perfettamente dritto; tutti questi sono effetti che puoi sfruttare giocando con le ombre.

L'equipaggiamento è molto semplice: ti serve un locale buio, una fonte luminosa (per es. una pila, uno spot, una candela, una lanterna), un lenzuolo o una superficie di carta piuttosto grande da usare come schermo. Giocando con le ombre occorre muoversi



con calma, lentamente e chiaramente.

Puoi anche usare dei burattini e farli muovere su un piccolo palcoscenico. Questo offre possibilità e effetti completamente differenti. Puoi ritagliare delle sagome di cartone e decorarle con altri materiali. Divertiti sperimentando! Anche gli



scenari sono facili da costruire. Puoi giocare con i colori usando pezzi di plastica trasparente colo-



rata (per es. mappette) da mettere davanti alla sorgente luminosa. Se lavorate con un proiettore per diapositive potete anche colorare una dia vuota. Vale la pena fare diverse prove con le figure in modo da ottenere veramente l'effetto desiderato senza sovrapporre.

### ■ Giochi con le mani

■ Pupazzi da dita: dipingere il viso direttamente sul polpastrello oppure infilare un cono con buchi laterali sull'indice. Dai due buchi fate uscire rispettivamente il dito medio e il pollice che faranno da mani.

■ Pupazzi da muovere con le mani: teste di sagex, di legno o modellate, con o senza palcoscenico.

■ Burattini infilati su un bastone: la testa e le mani sono sostenute e mosse dal basso tramite dei bastoni.

■ Marionette: bisogna esercitarsi parecchio prima di riuscire a muoverle bene. Le persone e gli animali rappresentati, per es., non dovrebbero né svolazzare né sparire dietro al palco. Si possono fabbricare delle marionette semplici con un panno, facendo un nodo per la testa e altri due per le mani.

■ Radici e figure fatte con materiale naturale: vanno intagliate, dipinte e «vestite».





■ Pupazzi fatti con i calzettoni: i calzettoni di papà possono venir trasformati in figure bellissime, capaci di parlare ed afferrare, con un po' di fantasia e poco materiale. Fate un taglio di ca. 6 cm dalla punta della calza e cucite un pezzo di stoffa che farà da bocca. Aggiungete due occhi e varie decorazioni ed ecco pronto un vero animale mitologico.

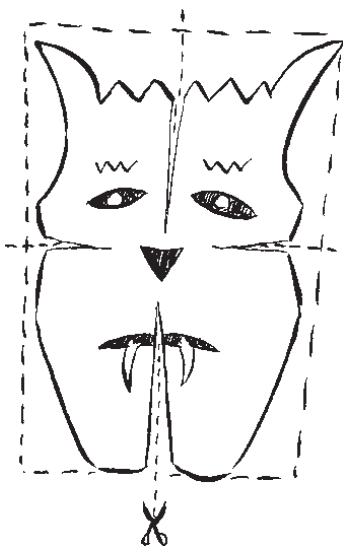
## Maschere

Se a Carnevale vuoi travestirti da strega o diavolo, da uccello o gatto, la cosa migliore è nascondere la faccia dietro a una bella maschera. Il divertimento inizia già nel fabbricare la propria maschera. Un buon metodo è coprire un palloncino gonfiato con diversi strati di cartapesta (strisce di giornale bagnate con colla di pesce). Se vuoi dipingere la maschera usando colori chiari, devi usare della carta non stampata per l'ultimo strato. La cartapesta ci mette almeno due giorni ad asciugare prima di poter essere dipinta.

Si possono usare altri materiali per fare delle maschere; per es. carta, cartone, scatole, gesso, ecc. Di

fondamentale importanza è adattarle bene al viso (occhi, naso, bocca).

Non sempre è necessario disporre di molto materiale o attrezzi speciali. È sufficiente saper sfruttare a fondo alcuni attrezzi di base e conoscere le caratteristiche principali dei vari materiali. La soluzione più semplice ed economica è usare materiali naturali o oggetti che altrimenti verrebbero gettati: legno di scarto, resti vari, usando propria fantasia e cercando di arrangiarsi.



## Lavori manuali

### ■ Metodo di lavoro

■ **Tenuta:** una tuta da operaio, un grembiule o vestiti vecchi e resistenti sono capi ideali.

■ **Preparazione:** prepara il tuo posto di lavoro mettendo via prima tutto quello che non ti serve e coprendo, se è il caso, il pavimento o i tavoli. Oltre al materiale necessario procurati anche una scopa e dei sacchi per la spazzatura.

■ **Organizzazione:** mantieni un certo ordine ed evita così di dover cercare continuamente ciò che ti serve.

■ **Attrezzi:** usa gli attrezzi per i lavori per cui sono previsti, trattali con cura. Se ne porti da casa, marcali con il tuo nome.

■ **Attenzione e riguardo:** lavora in modo da non ferire te stesso o altri. Vacca piano se devi fare un lavoro che non conosci. Atteniti alle istruzioni per l'uso e alle raccomandazioni di cautela. Usa apparecchi elettrici solo sotto una guida competente.

■ **Al termine:** godetevi il vostro lavoro! Non dimenticate però di rimettere tutto in ordine subito appena avete finito. Più tardi ne avrete ancora meno voglia. Se la vostra opera non è ancora terminata, mettetela in un posto sicuro e mettetela in ordine almeno provvisoriamente in modo da poter continuare pieni di energia la prossima volta, senza incontrare tubetti di colla

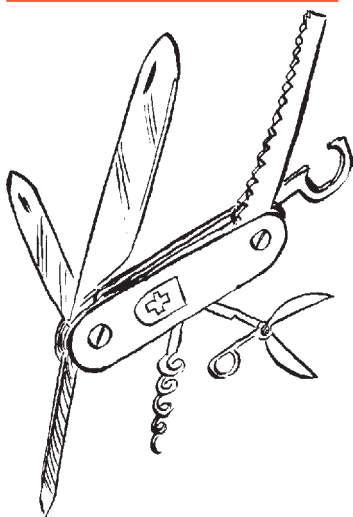




secchi, forbici arrugginite e torsoli di mela ammuffiti.



### Attrezzi e mezzi ausiliari



#### ■ Coltello tascabile:

non ne puoi fare a meno come esplo. Con un buon coltello tasca-  
274

bile, possibilmente fornito di sega e forbici, sei bene equipaggiato. Stai attento a non farti male nel chiuderlo o se incidi del legno, non muovere mai il coltello in direzione del tuo corpo.

#### ■ Forbici:

tagliano perfettamente carta, cartone e tessili se non vengono usate per altro. Lo sapevi che ci sono anche forbici speciali per chi è mancino?

#### ■ Taglierino:

è fatto per tagliare esattamente la carta, il cartone, il tappeto, il sughero. Tienilo sempre in posizione verticale, altrimenti la lama si rompe oppure tagli la riga.

#### ■ Colla:

la colla bianca va bene per quasi tutto. Per incollare superfici di carta, diluire la colla con un po' d'acqua e applicarla con un pennello, oppure usare della colla da tappeziere. Per riparare oggetti sintetici o di porcellana, usare della colla a due componenti (per es. Araldit). I bastoncini di colla sono consigliabili solo per lavori molto piccoli.

#### ■ Sega:

fissare sempre i pezzi di legno nella morsa oppure con il piede, il ginocchio o la mano. La sega va sempre tenuta verticalmente facendo movimenti sciolti senza esercitare troppa pressione. All'inizio tirare 2 o 3 volte forman-



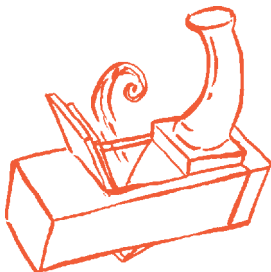
do un piccolo solco che manterrà la sega al posto giusto. Se lavori



con una sega a telaio devi diminuire la tensione dopo l'uso.

#### ■ Traforo:

adatto per tagliare del compensato e del cartone spesso, specie per sagome rotonde. Tendere sempre bene la seghetta. Tieni il traforo sempre in posizione verticale, con l'arco parallelo all'avambraccio. I movimenti sono sempre verticali, senza esercitare pressione. Le curve non vanno fatte con l'arco (la seghetta viene torta), bensì muovendo il legno con l'altra mano. Per tagliare un angolo si muove il traforo «sul posto» e si gira il legno con l'altra mano.



#### ■ Piella:

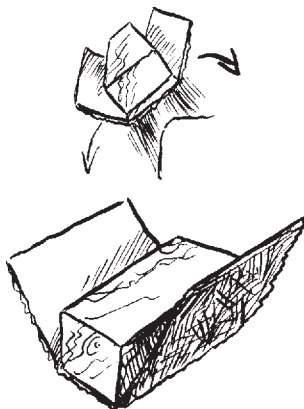
serve a lisciare una superficie ruvida. E' difficile da usare. Ci vogliono istruzioni precise e tanto esercizio. Fai attenzione perché può essere pericoloso.

#### ■ Raspa e lima:

per limare forme grezze nel legno e per arrotondare gli spigoli. Fissare i pezzi di legno se possibile e lavorare con la raspa usando entrambe le mani. Ne esistono di diverse forme, a seconda delle esigenze.

#### ■ Carta vetrata:

ce n'è di grana diversa (numeri bassi – grana grossa; numeri alti – grana fine), per levigare superfici di legno e per arrotondare gli spigoli. Per tratti arrotondati, lavorare tenendo la carta vetrata con le dita; per superfici piane avvolgere un cubo o un'assicella di legno con la carta vetrata e tenerla con la mano.

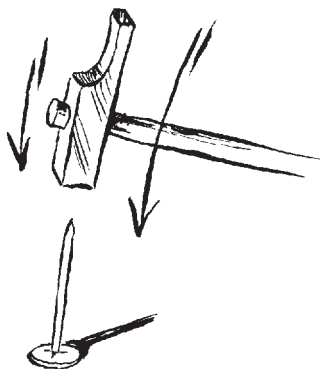


**■ Martello:**

di metallo per piantar chiodi, di legno per picchiare sullo scalpello da legno o su utensili per intagliare il legno, di gomma per i picchetti. Tenere il martello in fondo al manico e battere con slancio, la forza si trasmette meglio.

**■ Chiodi:**

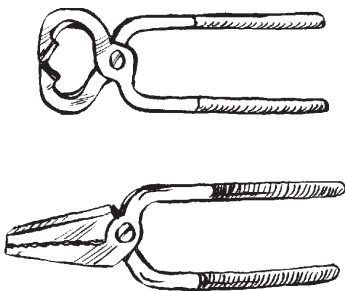
scegliere la grandezza giusta. Togliere i chiodi storti. I chiodi che sporgono vanno appiattiti. Capita spesso che i chiodi aguzzi spacchino il legno, per cui conviene spuntarli leggermente. Per le costruzioni da campo fare possibilmente a meno dei chiodi e usare le congiunture. Togliere i chiodi alla fine del campo, portarli dove si effettua la raccolta del metallo usato. Non mettere chiodi in pareti di gesso o di pietra.



276

**■ Tenaglia:**

per togliere chiodi e tagliare filo di ferro (non usare forbici). *La tenaglia non è un martello!*

**■ Pinza piatta e pinza a punta arrotondate:**

per piegare filo di ferro e pezzi di metallo piccoli e per fissare oggetti piccoli.

**■ Viti:**

scegliere la grandezza giusta. Fare prima un buco con il trapano. In pareti di gesso o di pietra, fare prima un buco con il trapano o con un punteruolo.

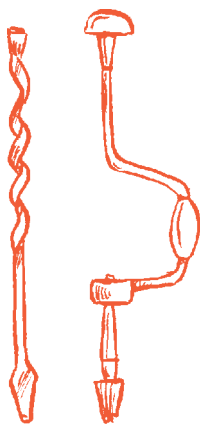
**■ Trapano:**

per lavori grossi conviene usare un trapano elettrico. Da usare solo se hai avuto la dovuta istruzione! Differenziare trapani per legno da quelli per la pietra e scegliere lo spessore della punta giusto. Trapanare senza movimenti laterali, altrimenti il buco diventa troppo grande.



### ■ Trivella ad elica:

per unire a tenone e mortisa. Adatto soprattutto per mobili da campo. Trapanare con molta cautela. Fabricare gli spinotti con cura e arrotondarli bene con una sega.



## Materiali e idee

### ■ Materiale naturale

La maggior parte del materiale che compri nei negozi è di origine naturale. Viene però pulito, tinto, reso conservabile, alterato per poter essere lavorato più facilmente, imitato, ecc. Troverai legno in tutte le forme, terra, argilla, sassi, sabbia, canne, foglie, paglia, foglie di mais, piume, batuffoli di lana, frutti, noci, gusci e tante altre cose. Apri gli occhi, scopri toccando con le mani e lasciati ispirare.

Qualche idea: marionette di nocciolo, figure fatte con radici, quadro tessuto con i materiali più disparati, omini di sasso, colori fatti da te, recipienti d'argilla, collages.

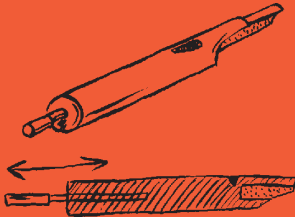




### **Fischietto di salice**

Materiale: rametto di salice, diametro 1–2 cm, coltello, sega.

Dal rametto si taglia un pezzo diritto di ca. 10 cm. Picchiandoci sopra il dorso del coltellino si stacca la corteccia, possibilmente sfilandola tutta intera. Un pezzetto di ramo fa da bocchino, il resto regola il suono.



### **Materiali di scarto**

Guarda ogni cosa due volte prima di gettarla via. Anche se cerchiamo di produrre meno rifiuti possibili resta ancora molto con cui fabbricare cose bellissime con poco materiale supplementare. Guarda in casa, nei centri di raccolta dei rifiuti, fra i rottami di ferro, nei cortili delle fabbriche, nei ruscelli e nel bosco (purtroppo). Troverai giornali, carta, resti di lana e di stoffa, bottiglie di plastica e di vetro, scatole, rotoli di carta igienica, scatole delle uova, materiale d'imballaggio sintetico, bicchierini dello

278

yogurt, cartoni del latte, coperchietti di bottiglie, scatole di latta, filo di ferro, calotte, ecc.

Tutto questo con forbici, coltello, colla, nastro adesivo e cartapesta può tenerti occupato per degli anni!

Cartapesta: pezzetti di giornale a macero diventano una massa modellabile nel giro di una settimana. Più veloce è usare le scatole delle uova. Pezzi di giornale bagnati di colla di pesce formano una superficie dura se applicati a più strati e lasciati asciugare.

### **Un maiale quasi autentico**

(un cane, un elefante, il cavallo di Troia,...)

Fabbrica lo scheletro con assi, rami, scatole, ramina, filo di ferro, chiodi e/o corda. Imbottiscilo con carta da giornale o lana di legno. Ricopri il tutto con diversi strati di cartapesta. Con dell'ulteriore materiale da imbottitura puoi dare la forma desiderata al tuo animale in tutti i dettagli: orecchie, proboscide, coda,... Una volta terminato, aggiungi uno strato supplementare di colla di pesce e lascia asciugare. Dipingilo poi con colori a dispersione e rifiniscilo con uno strato di lacca.



## ■ Carta e cartone

Con carta e cartone si può fare quasi tutto se non deve essere resistente o durare a lungo. La carta più a buon mercato la trovi in tutti i formati nelle tipografie. Raramente ti servirà della carta speciale e cara. Nemmeno per un documento è necessaria la pergamena. Un bordo bruciacchiato farà già un figurone. La carta si espande quando è bagnata. Non ti devi quindi meravigliare se gli scenari di cartone perdono la forma se dipinti con gli acquerelli. Questo si può evitare pitturando anche il retro.

Possibilità: silhouette tagliate con le forbici, maschere, quadri, collages, stampe, rilegatura di libri, fabbricare la propria carta, cartapesta.

## Lanterne per una notte di mezza estate

come decorazione o appese a una corda (se non c'è vento)

Materiale:

- carta colorata
- forbici, nastro adesivo,
- candeline per scaldavivande.

Piega a metà un foglio A5 (metà di A4). Partendo dalla piega taglia la carta come nella figura e incolla uno dei bordi attorno a una candelina. Chiudi anche il bordo superiore (v. figura). Il modello di base è finito. Usa la tua fantasia per modelli più raffinati.







## ■ Tessili

**Tessili** (stoffe, lana, cotone, resti di moquette)

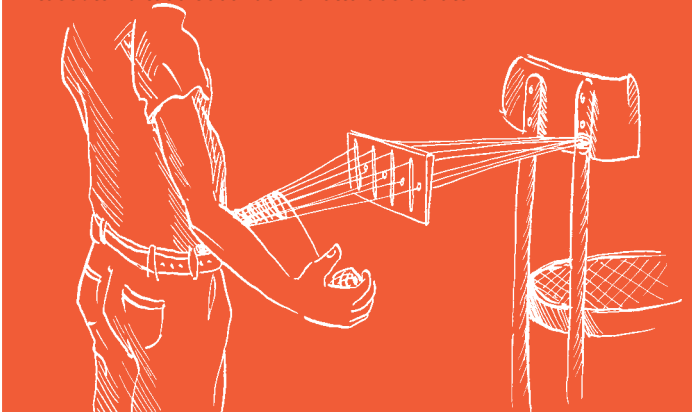
Non ne puoi fare a meno inserendo un pezzo di teatro. Resti di stoffa e di lana ce ne sono sicura-

### **Nastrini tessuti**

Materiale:

- un pezzo di cartone ca. 10 x 18 cm
- forbici o taglierino
- Puntervolo e ago da ricamo
- resti di lana e di cotone

Con il cartone fabbrichi un telaio molto semplice. Con le forbici o il taglierino fai alcuni tagli a distanza di ca. 5 mm. Tra un taglio e l'altro fai un buco a metà altezza. Poi fai passare un filo della lunghezza desiderata (con un bel po' di riserva) attraverso ogni buco e tagli. Fa un nodo a un'estremità dei fili e affranca tutto allo schienale di una sedia o a una corda legata attorno ad un albero. Gli altri fili al capo opposto vanno pure annodati e fissati alla tua cintura in modo da tenderli fra te e la sedia. La distanza non deve essere troppo grande: fa in modo da poter toccare lo schienale con la mano stando al tuo posto. Adesso puoi cominciare a tessere usando un piccolo gomitolo di lana o cotone. Alzando il cartone si apre uno scompartimento nel quale farai passare il gomitolo. Poi abbassi il cartone e così si forma uno spazio con gli altri fili, nel quale farai passare di nuovo il gomitolo. Il tessuto va teso secondo l'effetto desiderato.





mente a casa tua o dai nonni.

Con lana e cotone non solo puoi lavorare a maglia (non sei ancora capace? E' una questione d'onore per ogni esplo!), all'uncinetto e ricamare, ma anche creare meravigliose parrucche per maschere e bambole, fare un pom-pom nuovo per la tua cuffia, tessere un braccialetto, un nastro per il cappello, una cintura o un quadro e tanto altro. Anche i resti di stoffa e la paglia si prestano alla tessitura (per esempio dei tappeti per una stuoia da campo).

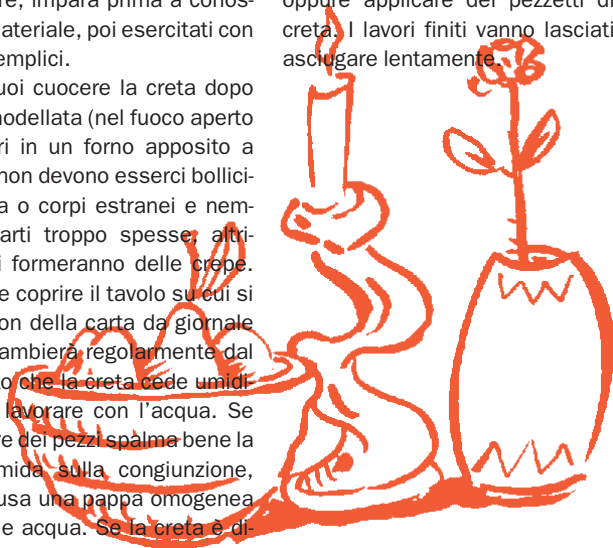
### ■ Creta

Lavorare la creta è molto divertente, ma è anche un'arte. Se vuoi modellare, impara prima a conoscere il materiale, poi esercitati con forme semplici.

Se vuoi cuocere la creta dopo averla modellata (nel fuoco aperto o magari in un forno apposito a scuola) non devono esserci bollicine d'aria o corpi estranei e nemmeno parti troppo spesse, altrimenti si formeranno delle crepe. Conviene coprire il tavolo su cui si lavora con della carta da giornale che si cambierà regolarmente dal momento che la creta cede umidità. Non lavorare con l'acqua. Se devi unire dei pezzi spalma bene la creta umida sulla congiunzione, oppure usa una pappa omogenea di creta e acqua. Se la creta è di-

ventata secca fanne una palla, bagnala e avvolgila prima in uno straccio e poi nella plastica. Dopo un paio di giorni dovrebbe essere di nuovo morbida. Allo stesso modo puoi conservare lavori non terminati fino alla prossima volta. Se vuoi dipingere o smaltare le tue opere devi rivolgerti a una persona del ramo.

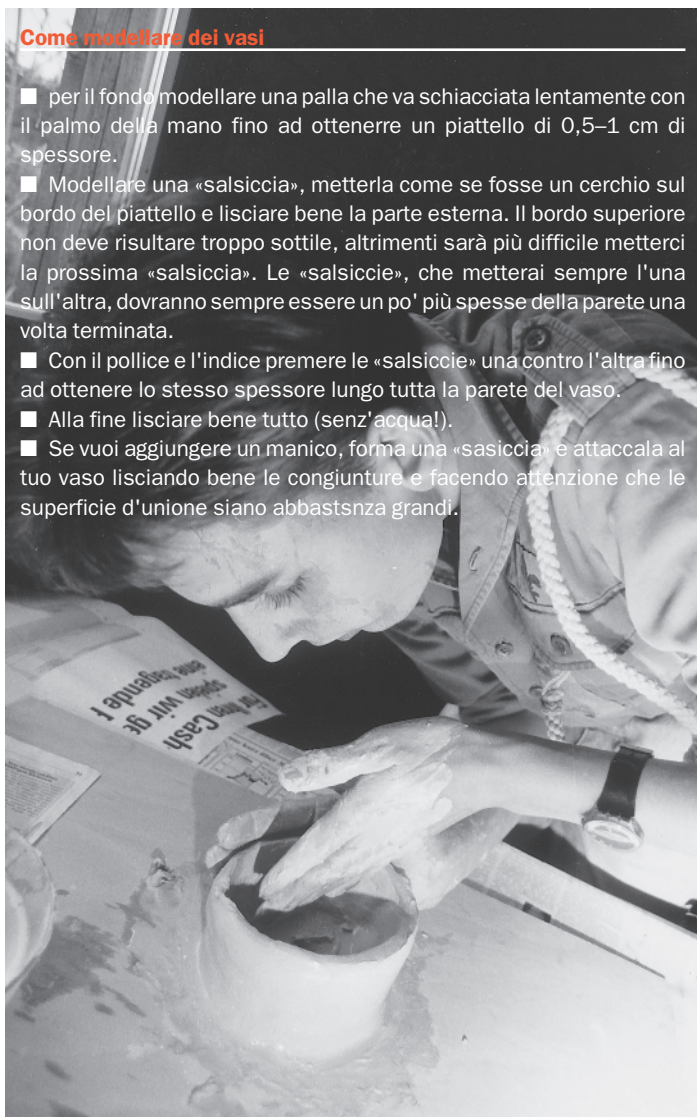
Si possono comunque fare delle cose molto belle lasciando la creta al naturale: vasi, collane, rilievi, «bachette sonore» (tubular bells), spille, forme per biscotti, ciotole, figure, lampadine, candelabri. Per decorare un oggetto ci puoi premere contro un oggetto con un disegno (per es. una foglia) oppure applicare dei pezzetti di creta. I lavori finiti vanno lasciati asciugare lentamente.





### Come modellare dei vasi

- per il fondo modellare una palla che va schiacciata lentamente con il palmo della mano fino ad ottenere un piattello di 0,5–1 cm di spessore.
- Modellare una «salsiccia», metterla come se fosse un cerchio sul bordo del piattello e lisciare bene la parte esterna. Il bordo superiore non deve risultare troppo sottile, altrimenti sarà più difficile metterci la prossima «salsiccia». Le «salsiccie», che metterai sempre l'una sull'altra, dovranno sempre essere un po' più spesse della parete una volta terminata.
- Con il pollice e l'indice premere le «salsiccie» una contro l'altra fino ad ottenere lo stesso spessore lungo tutta la parete del vaso.
- Alla fine lisciare bene tutto (senz'acqua!).
- Se vuoi aggiungere un manico, forma una «salsiccia» e attaccala al tuo vaso lisciando bene le congiunture e facendo attenzione che le superficie d'unione siano abbastanza grandi.



282



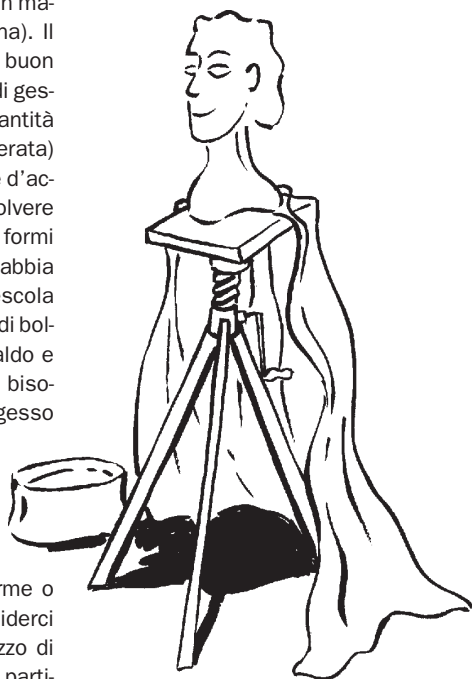
### ■ Gesso

Sperimentare con il gesso è un'avventura. Ma se non lavori con molta cura troverai tutta la stanza, ricoperta da uno strato di polvere di gesso. Ti conviene lavorare all'aperto, così non ti verrà nemmeno la tentazione di lavare le mani o gli oggetti che usi nel lavandino. E' veramente proibito dal momento che il gesso a contatto con l'acqua si solidifica nelle condutture e le otture. Lavati quindi le mani in una bacinella d'acqua che getterai via all'aperto (il gesso è un materiale naturale e non inquina). Il gesso da costruzione è a buon mercato e rende bene. Prendi gesso in polvere (metà della quantità di gesso da modellare desiderata) aggiungi una quantità uguale d'acqua e mescola. Versa la polvere nell'acqua in modo che si formi una collinetta. Aspetta che abbia assorbito dell'acqua e mescola bene evitando la formazione di bolle d'aria. Il gesso diventa caldo e duro nel giro di 5-10 minuti, bisogna quindi lavorarlo prima. Il gesso solidificato ci mette ancora almeno 2 settimane ad asciugare completamente. Puoi versare del gesso in orme, impronte di mani o piedi, puoi fondere delle forme o delle piastre, pitturarle e inciderci dei disegni. Se versi un pezzo di gesso senza dargli una forma parti-

colare, puoi scolpirlo una volta diventato duro. Le bende di gesso sono particolarmente adatte per fare delle maschere, ma sono care!

### ■ Cera

Sei anche tu uno di quelli a cui piace giocare con le candele accese modellando la cera morbida? La cera è un materiale bello, malleabile. Si può trasformare in tante figure a seconda del proprio entusias-



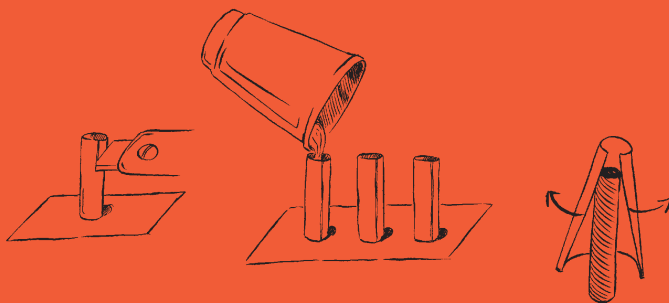


### Gessi colorati

Materiale:

- gesso da costruzione
- colore in polvere o tubetto
- alcuni tubi di plastica dura del diametro di ca. 1 cm e della lunghezza di 3–4 cm (si trovano in negozi di apparecchi elettrici)
- taglierino da tappezziere

Taglia con il taglierino i tubi di plastica in modo da averli lunghi ca. 3–4 cm, poi aprili su tutta la lunghezza. Mettili in piedi su una superficie piana. In un bicchierino dello yogurt stempera del colore in un po' d'acqua, facendolo sciogliere bene. Versaci il gesso in polvere e mescola. La risultante pappa colorata va ora versata nei tubicini di plastica (se rimanessero bolle d'aria, comprimere leggermente il bastoncino). Legare e lasciar asciugare. Con entrambi i pollici si aprono poi i tubicini servendosi del taglio longitudinale fatto in precedenza e si tolgono i gessi. Verranno utili per la prossima caccia in città.



mo. Puoi lasciar colare della cera liquida da una candela accesa in un recipiente pieno d'acqua e leggere il futuro nelle figure che si formeranno. Se pitturi un foglio con colori di cera (Stockmar) e ci passi sopra con un vecchio ferro da stiro

caldo, ottieni della carta meravigliosa, ideale per piccoli regali o biglietti d'auguri. Con della cera liquida puoi colare della candele o una matrice di gesso laccata fatta in precedenza. Intingendo strisce di juta in cera liquida e avvolgendo-



le attorno a un bastone, fissandole con del fil di ferro, ottieni una fiaccola. La cera meno cara te la procuri sciogliendo resti di candele. Togli gli stoppini e falla passare attraverso un colino prima di usarla per fare delle candele nuove. Anche la paraffina è a buon mercato, mentre la cera delle api è piuttosto cara. Se la usi per fare delle candele, mettile a riposare almeno un anno prima di accenderle, altrimenti bruciano troppo in fretta. La cera va sciolta a bagnomaria per non surriscaldarla, potrebbe, in

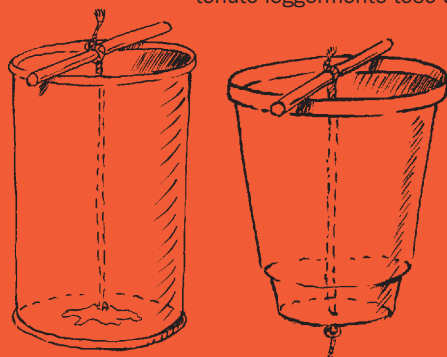
questo caso, prender fuoco. La temperatura giusta è attorno agli 80 gradi C, non deve esserci fumo!

## Colori e tinture

I colori rendono il nostro ambiente variato, rallegrano e spesso danno quel «certo non so che». Sicuramente conosci tutti i colori possibili per disegnare e dipingere su carta. Per la stoffa ti occorrono colori per batik, per tessili o colori per linoleografia insolubili in acqua. Le stoffe nuove (per es. magliette) vanno lavate prima di essere tinte.

## Le candele

La cera liquida va calata in un recipiente vuoto (bicchiere, scatola di latta, rotolo di carta igienica, bicchiere dello yogurt). Se usi del cartone devi prima ungerlo con dell'olio da insalata. Lo stoppino va fissato sul fondo con un po' di cera oppure va fatto passare attraverso un foro e fissato con un nodo. Oppure lo si può legare a un bastoncino o a un ferro da calza, che si appoggia su un recipiente. Lo stoppino va sempre tenuto leggermente teso quando si versa la cera



calda. Se si vogliono colare strati di colore diverso, bisogna sempre aspettare che uno strato si solidifichi prima di versare il prossimo.



Se vuoi pitturare dei mobili o le pareti devi lasciarti consigliare da una persona del ramo. Per stampare (sia su carta che su stoffa) hai bisogno, oltre al colore appropriato, anche di un timbro, per esempio patata tagliata, sughero, pezzo di gesso intagliato, pezzi di linoleum (linoleografia) o legno (silografia), gomma (bianca, molle) per cancellare lavorata con un coltellino. Oppure usa semplicemente le tue mani, i piedi, una foglia o altri oggetti naturali.

Se tutta una serie deve portare lo stesso disegno, crea una sagoma. Il colore viene poi applicato con un pennello o spruzzandolo facendo passare uno spazzolino da denti su di un colino.

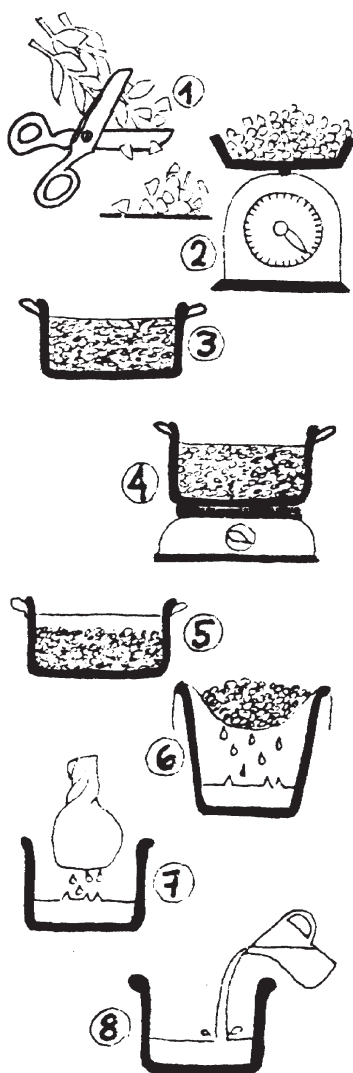
Una cosa del tutto particolare è cercare i colori della natura e usarli. La lana può essere tinta usando diverse piante. La cosa più affascinante è che tutti i colori che ne risultano possono essere combinati armoniosamente. Questo perché nessun colore naturale è puro, ma porta con sé sempre delle sfumature.

### ■ Tingere la lana

*(molto impegnativo, ma ne vale la pena)*

tingere la lana: trattarla con la massima delicatezza, cioè non sfregare, non tirare, non mescolare, solo muovere dolcemente; non metterla in acqua calda o fredda, ma scaldare e raffreddare adagio.

Puoi tingere lana non «pettinata» oppure già filata e legata in matasse. Non deve però più essere grassa, altrimenti non prenderà il colore. Quindi lava la lana in acqua tiepida con un po' di lisciva per tessuti delicati prima di tingere. Se hai bisogno di consigli rivolgiti a una maestra di attività tessile.



### ■ Ecco le ricette più semplici

Ti servono 100–200 g di licheni (o altre piante) per ogni 100 g di lana da tingere. Puoi usare le piante mescolandole oppure separandole per specie, ottenendo così tonalità di colore differenti.

### ■ Preparazione del bagno:

1. tagliare le piante
2. pesarle
3. metterle a mollo (una notte)
4. cuocerle a fuoco lento per un'ora
5. lasciar raffreddare
6. filtrare (attraverso una garza)
7. spremere le piante, chiuderle in un sacchetto di stoffa e metterlo nel decotto
8. diluire il decotto con dell'acqua fino a riempire la pentola (attenzione: usatene una vecchia, perché non potrete mai più adoperarla per cucinare!)

### ■ Tingere

9. inumidire la lana in acqua tiepida
10. strizzare leggermente, metterla nel bagno di colore e riscaldare il tutto lentamente. Far cuocere dolcemente al massimo per un'ora
11. lasciar raffreddare (ev. ci vuole tutta la notte)
12. risciacquare con cura fino a quando l'acqua è di nuovo chiara
13. lavare (per togliere tutto il colore superfluo)





14. risciacquare e all'ultimo risciacquo aggiungere dell'aceto

Con lo stesso sistema puoi tingere anche usando foglie e bucce di castagne d'India, bucce di cipolle, aghi di abete bianco, tè o mallo di noci. Anche le foglie delle carote

e dei pomodori a fine stagione danno una bella tintura. Usando il mallo delle noci puoi tingere perfino senza cuocere: basta metterlo a bagno in acqua con la lana per una notte.



288

## Conclusione della Direzione dell'Associazione

Come si costruisce un ponte di corda? Cosa bisogna avere con sé quando si va al campo? Quale regola devo applicare per valutare lo stato di un paziente? Le tracce di quale animale posso osservare nel bosco?

Per trovare le risposte a queste, e a altre domande, molte generazioni di scout svizzeri si sono affidate al Thilo. Ma cosa vuol dire «Thilo»? Perché il manuale degli esplo svizzeri è stato chiamato così? Ernst Thilo, nato a Riga nel 1879, è stato uno dei precursori dello scoutismo svizzero. Già nel lontano 1912 ha fondato una sezione nella cittadina vodese di Moudon. Nel 1913 ha contribuito alla fondazione della Federazione Esploratori Svizzeri e poi ha fatto parte del suo comitato centrale (oggi Direzione dell'Associazione).

All'epoca nessuno sapeva con esattezza cosa fosse la «tecnica scout». Ernst Thilo si è seduto ad un tavolo ed ha scritto il primo manuale dedicato a questo tema. La sua pubblicazione ha avuto da subito un grande successo, tanto che fu tradotta dal francese al tedesco. Fino al 1962, anno della sua morte, Ernst Thilo ha partecipato alla pubblicazione di 14 edizioni tedesche e 9 versioni francesi del suo «Libretto per esploratori», chiamato da tutti più semplicemente «Thilo». Dal 1994 disponiamo di una versione in italiano, revisionata nel 2005.

A seguito della fusione fra la Federazione Esploratrici Svizzere e la Federazione Esploratori Svizzeri, avvenuta nel 1987, si è deciso di riunire i rispettivi manuali di tecnica in un'unica pubblicazione. In onore del padre della tecnica scout svizzera, si decise di chiamarla «Thilo».

Negli anni il Thilo ha aiutato diverse generazioni di esplo durante l'attività; e questo è, ancora oggi, il suo scopo, che si tratti della riunione del sabato o del campo estivo.

Il nostro ringraziamento va a tutti coloro che, nel corso degli anni, ne hanno permesso la pubblicazione e l'aggiornamento. Siamo sicuri che il Thilo permetterà ancora a molti esplo di vivere delle esperienze scout entusiasmanti.

*Christine Stähli/Chips*  
Presidente

*Claudio Burkhard/Mops*  
Presidente

Berna, gennaio 2005

# Indice analitico

112 ..... 125  
 117 ..... 127  
 118 ..... 127  
 1414 ..... 125, 127  
 144 ..... 125, 127, 128, 134, 139

## A

Abbigliamento ..... 210  
 ABCDE ..... 127, 128  
 Abete bianco ..... 157  
 Abete rosso ..... 156  
 Abiti ..... 237  
 Accordi per chitarra ..... 259  
 Accordi per ukulele ..... 260  
 Acero di monte ..... 161  
 Acero riccio ..... 161  
 Acetosella dei campi ..... 168  
 Achillea ..... 168  
 Acqua ..... 243  
 Affilare i coltelli ..... 212  
 Agisci ..... 126  
 Aglio orsino ..... 168  
 Airway ..... 128  
 Alchemilla ..... 171  
 Alcool ..... 45  
 Alimentazione ..... 232, 237  
 Allarme ..... 125, 127, 128  
 Allergia ..... 148  
 Allocco ..... 181  
 Alta marea ..... 199  
 Ambulanza ..... 125, 138, 139  
 Anfibi ..... 184  
 Animali protetti ..... 186  
 Annegare ..... 124  
 Aram tsam tsam ..... 265  
 Aria ..... 191  
 Arteria ..... 134  
 Asino ..... 254  
 Asma ..... 145  
 Assassino ..... 253  
 Asse da cucina ..... 251  
 Assemblea Federale ..... 61  
 Assideramenti ..... 148  
 Associazione cantonale ..... 13  
 Associazione mondiale delle

290

esploratrici (AMGE) ..... 28  
 Astore ..... 181  
 Attrezzi ..... 218  
 Avena ..... 172  
 Avvelenamenti ..... 149  
 Azimut ..... 83

## B

B.P. ..... 22  
 Bacche commestibili ..... 167  
 Bacche velenose ..... 166  
 Baden-Powell ..... 22  
 Barba di becco ..... 168  
 Bardane ..... 168  
 Barometro ..... 191  
 Bassa marea ..... 199  
 Bastoncini ..... 251  
 Belladonna ..... 166  
 Bendaggi fissativi ..... 136, 138  
 Bendaggi protettivi ..... 136  
 Bendaggio compressivo .. 134, 135  
 Bendaggio protettivo ..... 131  
 Bere ..... 233  
 Berretta da prete ..... 166  
 Betulla ..... 163  
 Biancospino ..... 164  
 Bicicletta ..... 240  
 Bingo ..... 264  
 Bisce ..... 183  
 Biscia dal collare ..... 183  
 Bonnet de prêtre ..... 166  
 Bordana ..... 168  
 Bosco ..... 153  
 Braccio ..... 137  
 Braccio al collo ..... 137  
 Branche ..... 12  
 Breathing ..... 129  
 Brina ..... 194  
 Brownsea ..... 23  
 Buona Azione ..... 20  
 Bussola ..... 83

## C

Cadenze maggiori ..... 259, 260  
 Cadenze minori ..... 259, 260

## Appendice

Calzolla .....	252	Consiglio Nazionale .....	61
Camomilla .....	171	Contusione .....	141
Camoscio .....	176	Coordinate .....	81
Campi federali .....	26	Coppie volanti .....	250
Campo .....	208, 208-243	Corda .....	95
Canto .....	257	Cosciente .....	131
Cantone .....	57	Costellazioni .....	201
Canzoni mimate .....	263	Costruzioni .....	217
Capo-pattuglia .....	8	Crespino rosso .....	167
Capriolo .....	177, 187, 188	Cresson de fontaine .....	168
Cardamine dei prati .....	168	Creta .....	281
Carote selvatiche .....	168	Cucina .....	232
Carpine .....	159	Cucina da campo .....	227
Carta e cartone .....	279	Cucina Robinson .....	234
Carta svizzera .....	59	Cumulo .....	193
Cartapesta .....	278	Cumulonembo .....	193
Carte da CO .....	80	Curve di livello .....	73
Cartina .....	72		
Catena del soccorso .....	124	<b>D</b>	
Cavalieri .....	251	Danza .....	257
Cera .....	283	Danze .....	263
Cerchio e la corda .....	253	Decodificare .....	109
Cervo .....	177, 187, 188	Dente di leone .....	168
Chiave Morse .....	103, 104	Denti .....	122
Chiome .....	155	Dialetto .....	58
Chitarra .....	258	Diritti .....	63
Cielo e stelle .....	196	Disability .....	131
Ciliège a grappoli .....	167	Disorientato .....	131
Cinghiale .....	177, 188	Dispensa .....	230
Cinque di fila .....	254	Distintivi .....	21, 30
Circulation .....	130	Distorsione .....	141
Cirro .....	193	Divisa .....	21, 28
Civette .....	181	Doccia .....	122
Cocaina .....	122	Donnola .....	179
Codice .....	107	Doveri .....	63
Colori .....	285	Droghe .....	122
Colpo di calore .....	146	Dulcamara .....	166
Colpo di sole .....	145		
Coltellino .....	212	<b>E</b>	
Comete .....	201	Eclissi lunare .....	199
Commozione cerebrale .....	143	Eclissi solare .....	199
Confederazione .....	57	Elicottero .....	125, 127, 138, 140
Conferenze Mondiali .....	29	Energia .....	54
Congelamenti .....	148	Environmental control .....	132
Congiunture (Congiunzioni) .....	98	Epilobio .....	168
Conifere .....	156	Equidistanza .....	75
Conservazione dei cibi .....	231	Equipaggiamento .....	124, 236
Consiglio degli Stati .....	61	Equipaggiamento per la riunione	210
Consiglio Federale .....	60	Eroina .....	122

Esplorare ..... 95  
 Esploratori ad ogni costo ..... 13, 44  
 Exposure ..... 132

**F**

Faggio ..... 159  
 Faina ..... 178, 188  
 Falco peregrino ..... 181  
 Famiglia ..... 38  
 Fare il sacco ..... 247  
 Farfaraccio ..... 168  
 Farfaro ..... 171  
 Farmacia ..... 150  
 Ferita ..... 131  
 Ferita lacerata contusa ..... 144  
 Ferite agli occhi ..... 144  
 Feriti ..... 126  
 Fli Flai ..... 268  
 Forbice – sasso – carta ..... 255  
 Fornello ..... 227  
 Fornello polinesiano ..... 228  
 Forno ..... 229  
 Frattura aperta ..... 143  
 Frattura chiusa ..... 142  
 Frumento ..... 172  
 Frutta cotta ..... 167  
 Fulmini ..... 195  
 Fumo ..... 45  
 Funghi ..... 173  
 Funzioni del bosco ..... 156  
 Fuoco ..... 222  
 Fuoco da campo ..... 223

**G**

Gagliardetto ..... 10  
 Gare di tuffi ..... 256  
 Garza ..... 135  
 GAS ..... 129  
 Gatto ..... 187, 188  
 Gesso ..... 283  
 Gheppio ..... 181  
 Gigaro ..... 166  
 Giglio ..... 21  
 Ginepro ..... 165, 167  
 Giocare ..... 246  
 Giochi ..... 224  
 Giochi con le mani ..... 271  
 Giochi di movimento ..... 249, 251  
 Giochi in casa ..... 252

292

Giochi nell'acqua ..... 255  
 Giochi per momenti d'attesa ..... 247  
 Gioco dei cavalieri ..... 256  
 Gioco del Kim ..... 119  
 Gioco delle ombre ..... 270  
 Giorno di San Giorgio ..... 29  
 Gita ..... 238  
 Grandine ..... 194  
 Granelli ..... 194  
 Grano ..... 172  
 Gridi ..... 263  
 Guanti ..... 127, 128  
 Gufi ..... 181  
 Gufo comune ..... 181  
 Gufo reale ..... 181

**H**

Hai i riflessi pronti? ..... 251  
 Hashish ..... 122

**I**

Igrometro ..... 191  
 Il primo impegno ..... 19  
 Impronte ..... 187  
 Incendio ..... 123  
 Inchiostri simpatici ..... 109  
 Incidente ..... 123, 124, 127  
 Incidenti ..... 138  
 Incoscienze ..... 131, 132, 133  
 Indiacca ..... 251  
 Infezioni ..... 144  
 Insalate ..... 170  
 Insegnanti ..... 40  
 Insetti ..... 185  
 Insufflazione ..... 133  
 Intervento ..... 124, 126  
 Iperventilazione ..... 144  
 Ippocastano ..... 162

**J**

Jamboree ..... 29  
 Jamboree on the Air ..... 112  
 Jamboree sulle onde (JOTA) ..... 29

**L**

Laccio emostatico ..... 135  
 Lampi di calore ..... 195  
 Lantana ..... 164  
 Lappola ..... 168

## Appendice

Larice .....	158
Lavori manuali .....	273
Legge .....	16, 17
Lepre .....	175, 187, 188
Livello delle radici .....	155
Lucertola agile .....	182
Lucertola delle muraglie .....	182
Lucertola vivipara .....	182
Luna .....	198
Lupetti .....	12
Lussazione .....	141

## M

Macedonia .....	252
Mais .....	172
Malore .....	124
Malva .....	171
Mammiferi .....	174
Mangiare .....	233
Mano in avanti .....	267
Maraca .....	261
Marasso .....	184
Margheritine .....	168
Marionette .....	271
Marmellata .....	167
Marmotta .....	175
Martora .....	187
Maschere .....	272
Massmedia .....	49
Materiale naturale .....	277
Materiale per l'attività .....	210
Materiali .....	277
Materiali di scarto .....	278
Maxli .....	254
Medicinali .....	122
Melissa .....	171
Menta .....	171
Mezzi per segnalare .....	105
Millesimi d'artiglieria .....	85
Misurare .....	113
Misure e pesi .....	234
Moot .....	29
Morse .....	100
Movimento Scout Svizzero ..	13, 26
Musica .....	257

## N

Nebbia .....	194
Neve .....	194

Nibbio bruno .....	181
Nibbio reale .....	181
Nocciolo .....	163
Nodi .....	97
Numeri proibiti .....	247
Nuotare .....	124
Nuvole .....	193

## O

Olivello spinoso .....	167
Ontano .....	160
Orbettino .....	182
Organi dei sensi .....	42
Organizzazione mondiale del Movimento scout (OMMS) ..	28
Organo .....	262
Orientarsi nel terreno .....	88
Ortica .....	168
Osserva .....	126

## P

Pantomima .....	269
Pastinaca .....	168
Pattuglia .....	8
Paziente .....	125, 128, 129, 139
Pensa .....	126
Periodo di sviluppo .....	45
Pianeti .....	201
Pianetini .....	201
Piano intermedio .....	155
Pianta .....	153
Piantaggine .....	168
Piante medicinali .....	171
Piante protette .....	173
Picchio .....	189, 190
Pietro chiama Paolo .....	248
Pino cembro .....	158
Pino silvestre .....	157
Pioggia .....	194
Pionieri .....	12
Pioppo tremolo .....	162
Pipistrello .....	175
Pippo .....	250
Poiana .....	181
Polso .....	130
Ponte .....	255
Ponti di corda .....	99
Posizione laterale ..	129, 132, 133
Postazione per trasmettere .....	105

293

Pozzo di drenaggio .....	229
Precipitazioni .....	194
Prendersi con gli occhi .....	250
Prendersi nel bosco .....	249
Prendersi nell'acqua .....	256
Preparare il sacco .....	211
Presenza di piante .....	153
Pressione atmosferica .....	191
Primo impegno .....	14
Produzioni .....	224
Promessa .....	15, 19, 20
Promesse .....	20
Proteggi .....	127
Protezione della natura .....	48
Protezioni .....	123
Prugnone .....	167
Pubertà .....	45
Puntura d'insetto .....	147
Pupazzi da dita .....	271
Puzzola .....	178

## Q

Quadrati militari .....	214
Quercia .....	159

## R

Raganella .....	185
Ragni .....	186
Ramarro .....	182
Rana temporaria .....	184
Rapaci .....	181
Raschiatoi .....	262
Regole .....	243
Regole del traffico .....	240
Religione .....	50
Reparto .....	11
Respirare .....	129
Respirazione .....	128
Respirazione artificiale ....	129, 133
Rettili .....	182
Riccio .....	174
Rifiuti .....	229
Rosa canina .....	167
Rospo .....	184
Rover .....	12
Rovere .....	159

## S

Sacco .....	211
Sacco a pelo .....	212
Sacco da montagna .....	236
Salamandra pezzata .....	184
Salice bianco .....	163
Salute .....	122
Saluto .....	19
Salvia .....	171
Sambuco .....	164
Sangue .....	131, 134
Sanguina .....	131
Sauri .....	182
Scala delle carte .....	72
Scarpe .....	212, 236
Schizzo .....	91
Schizzo di marcia .....	94
Schizzo di situazione .....	93
Schizzo panoramico .....	92
Sciarada .....	253
Sciroppo .....	167, 170
Scoiattolo .....	175, 188, 189, 190
Scosse elettriche .....	144
Scrivere in codice .....	107
Scuola .....	38
Segale .....	172
Segni convenzionali .....	75
Segni Morse .....	101, 102
Segni scout .....	110
Segretariato generale del MSS ..	13
Sensi .....	42
Sentimenti .....	37
Serpenti .....	183
Sezione .....	11
Shock ipovolemico .....	142
Sigarette .....	122
Sincope .....	141
Soccorritore occasionale ..	124, 126
Soccorritori professionisti .....	139
Soccorso .....	124, 128
Soccorso con l'elicottero .....	125
Soccorso professionale .....	126
Sorbo degli uccellatori .....	165
Sostanze tossiche .....	149
Sottocapo-pattuglia .....	8
Sparviero .....	181
Specialità .....	15
Spezie .....	167

## Appendice

Spinaci .....	170	Triangolo .....	262
Sport .....	122	Tribunale Federale .....	61
Staffette .....	256	Trifoglio .....	21
Stambecco .....	176	Trrrr ... Tac .....	248
Stature incantate .....	249	Tuono .....	195
Stelle .....	201	<b>U</b>	
Stellina odorosa .....	171	Uccelli .....	179
Stimare .....	113	Ukulele .....	258
Stimare misurare .....	113	Umidità dell'aria .....	191
Strato .....	193	Ustioni .....	146
Strato arbustivo .....	155	Uva di volpe .....	166
Strato dei muschi .....	155	<b>V</b>	
Strato erbaceo .....	155	Vene .....	134
Strumenti costruiti da noi .....	261	Venti .....	192
<b>T</b>		Verdure .....	170
Talpa .....	174	Verdure selvatiche .....	168
Tamburello cinese .....	261	Vesciche .....	237
Tappe .....	14	Via Lattea .....	200
Tasso .. 158, 166, 178, 187, 188		Vie aeree .....	128
Tè .....	170	Vipera aspide .....	183
Teatro .....	269	Volpe .....	178, 187, 188
Teatro occasionale .....	269	<b>Z</b>	
Telefono senza fili .....	247	Zampillante .....	134
Telegramma .....	247	Zodiaco .....	201
Televisione .....	49, 51		
Temperatura .....	191		
Tempo .....	191		
Tende .....	213		
Termometro .....	191		
Terra .....	196		
Tessili .....	280		
Thinking Day .....	29		
Tiglio .....	161, 171		
Timo .....	171		
Tinture .....	285		
Togli quel sasso .....	266		
Topo campagnola .....	187		
Topo campagnolo .....	176		
Toporagno .....	174		
Totem .....	21		
Tracce .....	187		
Tradizioni .....	10		
Traffico .....	53, 239		
Trasmettere un messaggio .....	106		
Trasmettere via radio .....	111		
Trasporti .....	138		
Trauma .....	139		
Traumi .....	141		



## Bibliografia

---

*Atlante enciclopédico Garzanti di geografia*

---

*Bertel Bruun-Arthur Singer,*

*Uccelli d'Europa, Arnoldo Mondadori Editore, 1975*

---

*Il grande atlante di Reader's Digest*

---

*Museo di storia naturale, Introduzione al*

*paesaggio naturale del Canton Ticino, Dipartimento dell'Ambiente*

---

*Rentenanstalt, Nel bosco, 1982*

---

*Selezione dal Reader's Digest, Guida pratica agli alberi e arbusti in Italia, Milano, 1983*

---