Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

Band: 8 (2006)

Heft: 3

Rubrik: Vetrina // Anteprima

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

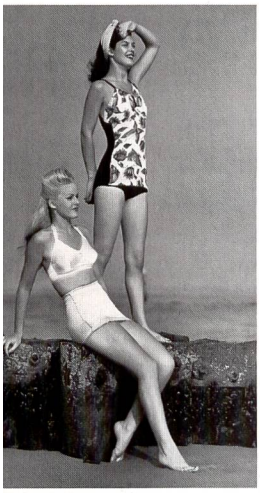
Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

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

Esporsi al sole senza soccombere



▶ **Lega cancro svizzera //** Sottoporsi regolarmente ai raggi UV senza un'adeguata protezione è una delle cause principali di tumore della pelle e di invecchiamento precoce della stessa. Chi trascorre molto tempo al sole, sia per motivi professionali sia durante il tempo libero, deve proteggersi adeguatamente dai raggi UV, indipentemente dalla sua età. Per cui, in qualità di docenti o di monitori, spetta a voi agire: proteggete i vostri allievi dal sole affinché le belle giornate estive si concludano nello stesso modo in cui sono iniziate, ovvero all'insegna del buon umore!

Qualche consiglio utile della Lega cancro svizzera:

■ Preferite l'ombra al sole nelle ore più calde della giornata (fra le 11.00 e le 15.00). In questo lasso di tempo, infatti, la superficie della Terra riceve i due terzi dell'irraggiamento solare quotidiano.

■ Abituate progressivamente la vostra pelle al sole. Nelle prime giornate di sole dell'anno cercate sempre di mettervi all'ombra.
Si consiglia di indossare un cappello, degli occhiali da sole e un'apposita maglietta con protezione dai raggi UV per evitare delle scottature e delle insolazioni. Attenzione: gli occhiali dovrebbero avere il marchio di qualità EC (protezione UV 100% fino a 400 nm).

■ Applicate regolarmente su tutto il corpo una buona crema protettiva. Date sempre il buon esempio e incoraggiate i vostri allievi a fare lo stesso. L'effetto della crema è efficace al 100% solo se viene applicata mezz'ora prima dell'esposizione al sole. Optate per un prodotto con un fattore di protezione elevato o molto elevato.

■ Gli amanti dell'acqua possono ricorrere a creme solari resistenti all'acqua. Ma attenzione: dopo aver giocato in piscina ed essersi asciugati l'effetto della crema svanisce parzialmente. Dopo ogni bagno bisognerebbe quindi rinnovare l'applicazione.

■ La pelle sopporta meglio o peggio il sole a dipendenza del tipo. Qual è il vostro tipo di pelle? Sottoponetevi al test al sito » www.hauttyp.ch (i, d, f)!

■ La pelle non dimentica, perciò evitate le scottature! Quella dei bambini e dei giovani è particolarmente sensibile, poiché il loro meccanismo di autodifesa non è ancora completamente sviluppato. Subire delle scottature prima del 20° anno di età aumenta considerevolmente il rischio di ammalarsi di tumore della pelle. Se la pelle dovesse arrossarsi nonostante ogni precauzione, sulle zone colpite applicate grandi quantità di lozione idratante. Nel caso in cui dovessero apparire delle bolle o manifestarsi dei dolori a livello epidermico consultate subito un medico e non esponetevi più al sole sino a quando la pelle ridiventa normale.

■ L'abbronzatura da solarium non protegge contro le scottature solari e l'assunzione ulteriore di raggi UV danneggia la pelle invecchiandola precocemente. Gli esperti sono unanimi nell'affermare che passaggi frequenti sotto le lampade del solarium aumentano il rischio di ammalarsi di tumore della pelle. Quest'ultima infatti viene sottoposta ad un irraggiamento supplementare ed inutile di raggi UV. La quantità di raggi UVB emessa da questi apparecchi corrisponde all'incirca a quella che emette il sole in Svizzera a mezzogiorno durante i mesi più caldi. I raggi UVA sono invece sei volte più forti. E visto che i raggi UVB attivano l'autodifesa della pelle, un solarium non è adatto per garantirsi una sana preabbronzatura.

■ A chi piace la pelle abbronzata si consiglia piuttosto di optare per delle creme autoabbronzanti. Questi prodotti contengono delle sostanze chimiche che abbronzano la pelle in superficie. Si tratta tuttavia di un processo che non accresce la capacità di resistenza della pelle contro i raggi solari. Dunque, chi usa dei prodotti autoabbronzanti deve comunque sempre proteggere la propria pelle dal sole.

■ In estate, grandi e piccini devono assumere molti liquidi (anche se si resta all'ombra). L'acqua, il té non zuccherato e i succhi di frutta dissetano particolarmente bene.

› *Per sottoporvi al test consultate il sito www.hauttyp.ch.*
Al sito www.melanoma.ch si trovano invece informazioni sulla protezione solare e sul riconoscimento precoce di un tumore della pelle.

mobile

Anteprima 4/06

Copertina // Muoversi, che piacere

■ È arrivato il «disco del movimento»
■ Almeno un'ora al giorno!

Dossier // Plasmare la lezione

■ Armonizzare i contenuti e l'intensità dello sforzo
■ Analizzare gli errori e imparare a correggere

Altri contenuti

■ Esercizi di rafforzamento in coppia
■ Il risveglio dei sensi
■ I nuovi programmi d'insegnamento italiani

› *Il numero 4/06 uscirà ad inizio agosto.*

Inserti pratici

■ **Salti**
■ **Beachvolley**

I nostri partner

rivella — Rivella garantisce un'ultima pagina sempre attraente e presenta offerte nel mobileclub.

VISTA WELLNESS — VISTA Wellness propone interessanti prodotti ai membri del mobileclub.

SVELATE I VOSTRI VALORI INTERIORI

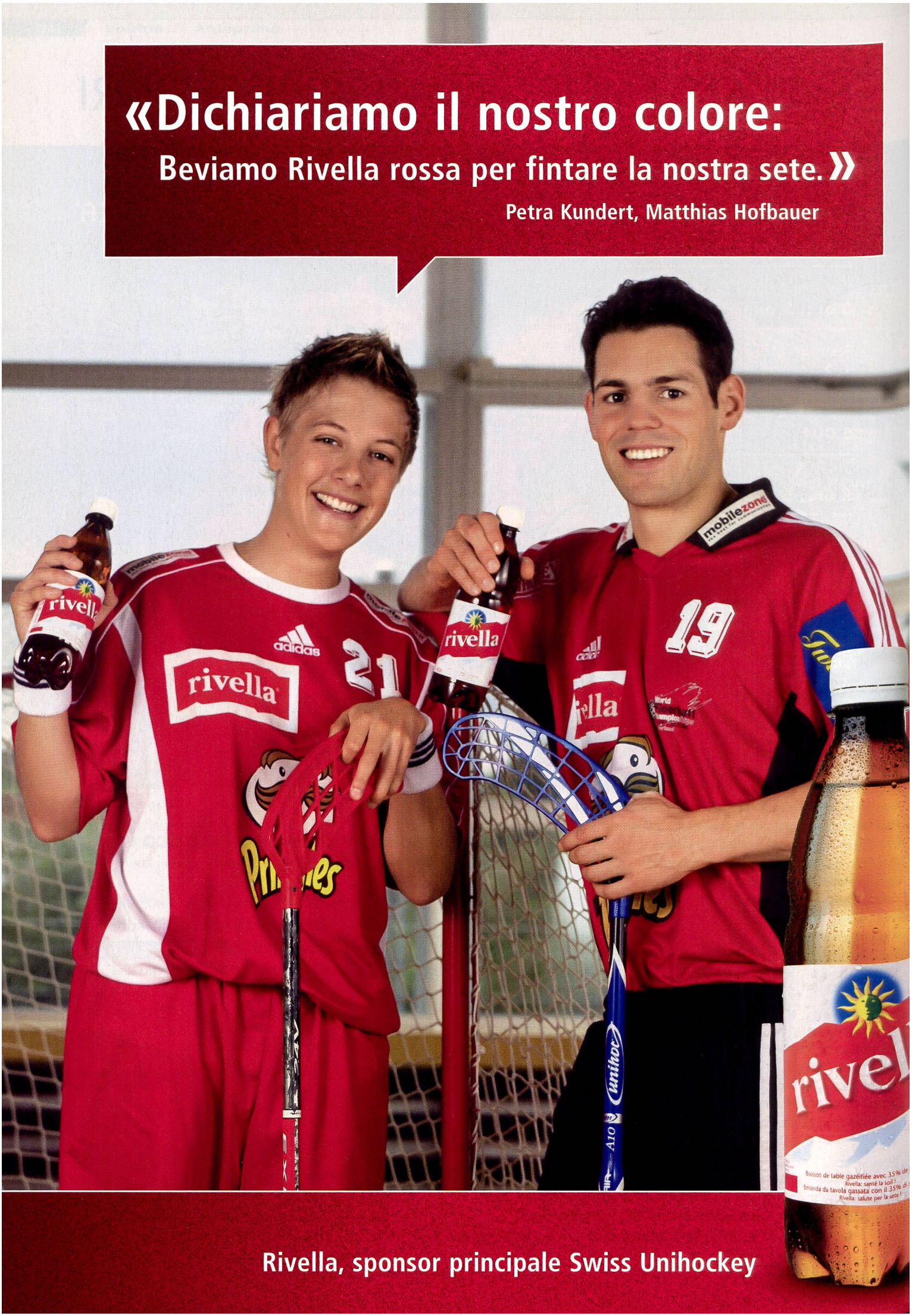
MISURATE IL CONSUMO CALORICO E L'ATTIVITÀ FISICA

Il bracciale SenseWear di BodyMedia funziona come monitor Holter metabolico, consentendovi di rilevare e analizzare precise informazioni su consumo di energia, attività fisica e durata del sonno.

COMODO DA INDOSSARE
PRECISIONE ELEVATA
ANALISI FACILE

LA NOSTRA CONSULENZA È AL VOSTRO SERVIZIO
TEL. 062 476 06 46 | INFO@PILGERMED.CH | WWW.PILGERMED.CH

PILGER AG
MEDIZIN TECHNIK


«Dichiariamo il nostro colore:
Beviamo Rivella rossa per fintare la nostra sete.»
Petra Kundert, Matthias Hofbauer
rivella
adidas
21
19
mobilezone
unihoc
Rivella, sponsor principale Swiss Unihockey