



Camping e salute

La grande guida per la sicurezza, la prevenzione e i consigli sul primo soccorso.

CHF 22.80



Nozioni basilari sul gas da campeggio

Attenzione ai batteri nel serbatoio dell'acqua: come prevenirli

La formazione di muffa sulle tende, nei camper o nelle roulotte è un problema comune e un rischio per la salute

È INCLUSA UNA GUIDA ALLA MOBILITÀ:
viaggiare in auto o in camper in salute e sicurezza



Camping e salute

La grande guida per la sicurezza,
la prevenzione e i consigli sul
primo soccorso.

Nota editoriale

Concezione e realizzazione:	Sacha Ercolani
Redattore capo:	Sandra Egli
Consulenza medica	Prof. Dr. med. Aristomenis Exadaktylos
Testi:	Team MyMed, www.tcs-mymed.ch
Collaborazione:	www.camping-insider.ch
Layout:	Chantal Speiser, www.luova-design.ch
Immagini:	Adobe Stock
Direttori editoriali:	Simon Stauber und Reto Kammermann
Stampa:	Vorarlberger Verlagsanstalt GmbH

Non utilizzare le informazioni contenute in questa guida come esclusivo riferimento per prendere decisioni su aspetti relativi alla salute. In caso di malessere, contattare il proprio medico o farmacista. Per maggiori informazioni di carattere medico consultare la piattaforma www.tcs-mymed.ch. TCS MyMed è la piattaforma multimediale online dedicata alla salute del Touring Club Svizzero.

Edizione 2023

Questa guida è sottoposta a revisione a intervalli irregolari.

ISSN 2813-5768

Editore:

Touring Club Svizzero TCS
Chemin de Blandonnet 4, 1214 Vernier
Telefono 0844 888 111, e-mail: info@tcs.ch

Prefazione

Ai tempi del turismo di massa, cresce il contrasto tra viaggio e natura. Di «natura», sulla maggior parte delle spiagge, se ne trova solo guardando verso il mare. Se ci si gira verso la terraferma, invece, si erge un muro di cemento fatto di hotel. Forse è per questo che, negli ultimi anni, i campeggi hanno registrato una forte crescita.

I campeggi ci permettono non solo di vedere, ma anche di sentire la natura. In tenda solo un sottilissimo lembo di tessuto ci separa dalla tempesta e il camper dondola al vento. Quale che sia l'abitazione mobile prescelta, chi campeggia la utilizza il meno possibile e si mette comodo all'ombra della tettoia o dell'albero più vicino – e in un attimo è lì che chiacchiera con il vicino di piazzola. Il campeggio ci permette di vivere per qualche giorno una vita completamente diversa, più ecologica e sociale, rispetto alla maggior parte delle altre forme di turismo.

Natura non significa solo sole, ma anche freddo e insetti. Ecco perché abbiamo raccolto una serie di suggerimenti, trucchi e consigli per vivere al di fuori delle nostre mura protette. Che siate campeggiatori esperti o novizi, vi auguro buona lettura e un sano relax in mezzo alla natura.



Jürg Wittwer
Direttore generale del
Touring Club Svizzero



Indice

- 12 Campeggio è sinonimo di flessibilità e libertà!
- 14 Viaggiare rilassati e sicuri: prepararsi bene è già metà dell'opera e forse di più
- 20 Checklist delle vacanze in campeggio
- 22 Guida Camping-Insider
- 24 I numeri d'emergenza più importanti
- 26 Per la vostra sicurezza: nozioni basilari sul gas da campeggio
- 32 Come evitare un'intossicazione da monossido di carbonio
- 36 Accamparsi al freddo: è indispensabile un sufficiente apporto di calorie e liquidi
- 44 Perché campeggiare fa particolarmente bene
- 48 Come proteggersi dai fulmini in campeggio
- 54 Lesioni comuni causate dai fulmini



26



48



77



98

60 Pericolo ronzante in campeggio: tutto sul veleno di api e vespe

64 Puntura di vespa nel cavo orale: ecco cosa fare

66 Quando la puntura d'insetto diventa un'emergenza

74 Quando andate in campeggio dovete sempre pensare a proteggervi dalle zecche

77 Morso di zecca: quali accorgimenti usare nel rimuoverla?

82 Ecco cosa portare nella cassetta del pronto soccorso quando si va in campeggio

86 Dieci consigli dallo specialista in medicina d'urgenza

90 Campeggio e trombosi del viaggiatore: perché stare seduti a lungo in auto può essere pericoloso

94 Epatite del viaggiatore: ecco come proteggerci!

98 Campeggio libero: in Svizzera è consentito?

102 Campeggiare per combattere l'insonnia

104 Muffa sulla tenda, nel camper o nella roulotte: un problema comune e un rischio per la salute

108 Ferite da taglio in campeggio: una cosa da nulla con gravi conseguenze

112 Micosi del piede: forte rischio di infezione nei campeggi – Ecco come proteggerci

116 Dalla micosi del piede a quella dell'unghia

122 Cimici dei letti nel camper: un incubo!

128 Forte prurito: quando le pulci delle anatre rovinano il divertimento

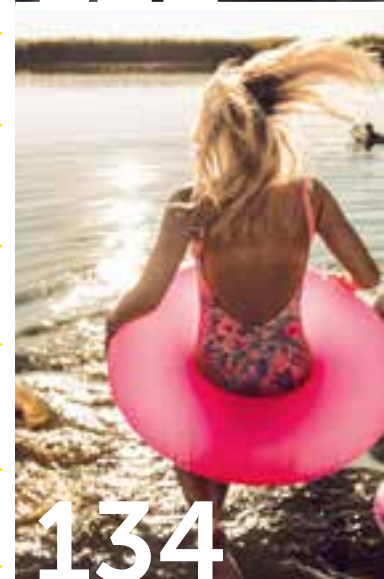
130 Gite in gommone sul fiume: le regole per la sicurezza

134 Nuoto, snorkeling, gite in gommone: attenzione quando ve la spassate in acqua!

140 Campeggio – fonti di pericolo per la qualità dell'acqua



122



134



152



182

142 Attenzione ai batteri nel serbatoio dell'acqua del campeggio

148 Ecco come proteggersi dalla legionellosi

152 Per quali emergenze è addestrato il personale del campeggio?

158 Gli occhi chiari sono più sensibili di quelli scuri e l'acqua clorata o l'eccessiva luce solare possono condurre alla cecità?

164 Mal d'auto: come combatterlo

168 Sicurezza sulle strade: come contribuire in prima persona?

172 Veicolo in panne mentre siete in viaggio verso il campeggio: ecco come proteggere voi stessi e i vostri compagni di viaggio

176 Trascorrere la notte in camper in un'area di sosta: cosa è consentito?

182 I dieci errori più comuni dei camperisti alle prime armi

188 L'ABC dei camperisti in roulotte

194 Controllare l'impianto di climatizzazione dell'auto o del camper prima di partire per il campeggio

200 Guidare in autostrada: conoscete le principali regole del traffico?

206 Ho fatto rifornimento con il carburante sbagliato: e ora?

208 Acquisto degli pneumatici: a cosa prestare attenzione

216 I medicinali possono influenzare l'idoneità alla guida

218 Incidente stradale: cosa fare?

222 Prestare il primo soccorso: limitarsi a non fare nulla è sbagliato

226 Adeguare la velocità: andare troppo veloci non conviene

230 Di giorno, si devono accendere le luci?

236 Anche in campeggio: un'assicurazione viaggi completa è un investimento importante



200



218



Campeggio è sinonimo di flessibilità e libertà!

- **SALUTARE:** è dimostrato che campeggiare favorisce il benessere personale. Non solo perché si sfugge a una quotidianità stressante, ma anche perché il consumo limitato di televisione, internet e social media e la conseguente fuga dalla sovrabbondanza di stimoli esterni hanno un effetto positivo sul benessere generale. E per di più in mezzo alla natura, con tutti i suoi profumi e il suo incanto: gli animi rifioriscono in campeggio!
- **ABBIGLIAMENTO CASUAL:** mentre sia al lavoro che in albergo vige un abbigliamento piuttosto formale, in campeggio prevale un'assoluta libertà quanto al modo di coprirsi. Giacca, camicia e abito da sera? Per molti non è questo il relax. In campeggio è sufficiente un abbigliamento casual adatto alla stagione.
- **RISPETTO DELL'AMBIENTE:** al di là dell'aereo, una vacanza in campeggio è molto più neutrale dal punto di vista delle emissioni di CO₂ rispetto a una vacanza in un club. Anche se è vero che molti camper hanno motori diesel, l'elevato consumo di risorse in albergo è un fattore che si aggiunge al viaggio, sia che si tratti del consumo di acqua ed elettricità o dell'eccesso di offerta al buffet.
- **L'EFFETTO COMUNITÀ:** nessun'altra tipologia di vacanza facilita così tanto il contatto con gli altri. Compagni di gioco per i bambini o coppiette con cui condividere attività e grigliate: vi si incontrano persone di mentalità aperta, provenienza diversa e di qualsiasi età.
- **UN LUOGO PER FAMIGLIE:** a proposito di bambini: massima soddisfazione per chi non sa stare fermo: in quale altro luogo c'è così tanta libertà di movimento? Sia che esplorino il territorio con i nuovi amici, vadano in piscina, al mare, al parco giochi o in discoteca, vedere dei bambini felici fa sorridere anche gli adulti.
- **SPONTANEITÀ:** in campeggio, di solito si può decidere lì per lì quando partire e se aggiungere uno o due giorni. Campeggio è sinonimo di flessibilità e libertà.

Viaggiare rilassati e sicuri: prepararsi bene è già metà dell'opera e forse di più

Dove si va quest'anno? Corsica? Svezia? O magari lontano, che so, in Sud America? A prescindere da dove vi porterà il vostro camper, prepararsi bene può rendere il viaggio molto più rilassante.



Non sapete ancora dove andare? Su PINCAMP troverete il campeggio dei vostri sogni.



BASTERÀ LA LICENZA DI CONDURRE SVIZZERA?

Nella maggior parte dei Paesi europei non è richiesta una patente di guida internazionale oltre alla normale licenza svizzera. È meglio informarsi qualche mese prima della partenza se per la destinazione prescelta ne occorre una. Attenzione! Se intendete noleggiare un veicolo sul posto, controllate prima le regole della società di noleggio. Queste ultime possono differire da quelle del nostro Paese. Il modo più semplice per ottenere una licenza di condurre internazionale è rivolgersi all'ufficio della circolazione del proprio cantone.

Licenza di condurre internazionale, Carnet de Passages en Douane: quali documenti del veicolo mi occorrono?



METTERE AL SICURO I DOCUMENTI

Se viaggiate all'estero, non dovete solo assicurarvi semplicemente che tutti i documenti più importanti siano a bordo, ma dovete anche metterli al sicuro. Ci sono vari modi per farlo.

Potete, ad esempio, fare una o due copie da utilizzare in sostituzione degli originali, se vi dovesse capitare di perderli. Nel caso di alcuni documenti (cartacei, come il libretto di circolazione e/o la licenza di condurre straniera), è possibile esibire una copia valida al posto di controllo, in modo da non dover avere sempre a portata di mano l'originale. Le copie plastificate durano più a lungo!

Un'altra possibilità è fare delle foto di buona qualità dei documenti (il cellulare è sufficiente a questo scopo) e caricarle su un servizio cloud (Dropbox, Google Drive o Apple Cloud). Il vantaggio di questa tecnologia è che si può accedere alle immagini da qualsiasi dispositivo, indipendentemente da dove ci si trova. In alternativa, è possibile inviare le foto al proprio indirizzo e-mail.



Pianificate il viaggio con cura e preparatevi bene.

LA VOSTRA ASSICURAZIONE HA UNA COPERTURA SUFFICIENTE?

In sostanza, si tratta di capire se e in quale forma si è coperti anche all'estero con le proprie assicurazioni. Di norma, basta dare un'occhiata alle proprie polizze assicurative.

SAPETE GIÀ QUANDO PARTIRETE?

Nel programmare il viaggio guardate il calendario internazionale: ne vale la pena! Ecco alcune domande che potete porvi:

- Il viaggio programmato cade in giorni festivi nel Paese di destinazione o di transito?
- Riesco a prolungare le vacanze grazie a una pianificazione intelligente che tenga conto di determinate festività?
- Si terranno festival, celebrazioni o altri eventi nel periodo in cui sarò in vacanza sul posto?
- Alcuni Paesi di transito hanno meno traffico in certi giorni perché, ad esempio, i veicoli pesanti sono ammessi solo in determinati giorni?
- In alcuni stati federali della Germania o dell'Austria le vacanze cadono esattamente nello stesso periodo: potrebbe esserci più traffico?

Un po' di spazio per i
vostri appunti di viaggio.



Prima di partire, informatevi sui pedaggi previsti.

INCLUDETE IL PEDAGGIO NEL BUDGET DI VIAGGIO!

Il costo dei pedaggi in alcuni Paesi ha sicuramente colto di sorpresa alcuni viaggiatori. Ma a voi non succederà. Per evitare spiacevoli sorprese informatevi poco prima della partenza se i Paesi in cui transitate applicano pedaggi. La cosa più semplice è avere sempre con sé contanti a sufficienza o una carta di credito funzionante. Volete evitare il pedaggio? Approfittatene per scoprire i dintorni prendendo le strade provinciali.

PORTATE CON VOI DEI MEDICAMENTI

Il Prof. Dr. Aris Exadaktylos, medico del pronto soccorso, consiglia di «riporre medicinali e presidi in una borsa termica». In questo modo, sono protetti dalle forti oscillazioni di temperatura. «Fate una lista e durante le vacanze scrivete tutto quello che avete usato in termini di farmaci», raccomanda Exadaktylos. Inoltre, i medicinali prescelti non devono mai essere trasportati senza confezione, perché solitamente la data di scadenza è scritta sulla confezione. Non deve mancare neanche il foglietto illustrativo. Se dipendete da medicinali su prescrizione, chiedete al medico o al farmacista a quali norme in materia di importazione e di esportazione sono soggetti.

Checklist delle vacanze in campeggio

Pronti per la vacanza in campeggio? Avete pensato a tutto senza tralasciare nulla? Le checklist possono essere un ausilio pratico molto utile per ricordarvi di tutto ciò che dovrete portare con voi.

Qui troverete
altre checklist
utili



CHECKLIST PER L'ATTREZZATURA DA CAMPEGGIO DI BASE (CAMPER/ROULOTTE)

Nel veicolo

- Licenza di condurre e libretto di circolazione (consiglio: portate con voi delle copie in più).
- Documenti sull'emissione di gas di scarico
- Triangolo
- Vignetta autostradale
- Gilet catarifrangente
- Kit di pronto soccorso
- Lampadina di ricambio
- Pannello di segnalazione

Sul posto

- Bombole di gas
- Parasole per parabrezza
- Piede di supporto
- Protezione solare
- Lucchetto/protezione timone
- Tenda da sole
- Piastre di appoggio e cunei
- Tavolo e sedie da campeggio
- Tanica o annaffiatoio
- Sedia a sdraio
- Serbatoio e tubo per i reflui
- Sacco a pelo
- Soluzione disinfettante per l'acqua potabile
- Coperte e cuscini

Avvolgicavo

- Predellini
- Picchetti (anche per terreno duro)
- Lampada da esterno
- Martello e attrezzi vari
- Tubo dell'acqua

Oggetti utili in campeggio

- Torcia e lampada frontale
- Accendino e fiammiferi
- Candele
- Batterie e adattatore

Altro

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Guida Camping-Insider

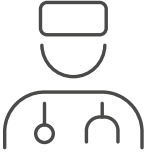


Informazioni, suggerimenti, liste di controllo, raccomandazioni e spunti d'ispirazione per tutto ciò che riguarda il campeggio e il viaggio.

LA GUIDA AL CAMPEGGIO PER PRINCIPIANTI E PROFESSIONISTI

In questa guida completa al campeggio troverete informazioni e risposte a domande su come affrontare il campeggio e il viaggio, nonché i consigli dei nostri esperti sull'equipaggiamento, sui preparativi e sulla sicurezza.



I numeri d'emergenza

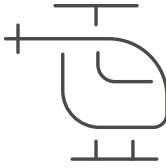


		
144	117	118
Ambulanza	Polizia	Vigili del fuoco
Emergenze, ogni qualvolta ci sono dei feriti	Incidente stradale, crimine	Feriti intrappolati, incendio, pericolo di esplosione, pericolo d'intossicazione nelle vicinanze

Il numero d'emergenza più importante in Svizzera e in Europa è il 112!

Negli Stati Uniti e in molti Stati americani è il 911.

TCS Libretto ETI: in caso di sinistro, è necessario comporre il numero d'emergenza, attivo 24 ore su 24, della Centrale d'intervento ETI: Tel +41 58 827 22 20

più importanti

		
1414	145	112
Rega	Centro intossicazioni	Numero d'emergenza europeo
Feriti gravi in incidenti di montagna, in luoghi di difficile accesso	Casi d'intossicazione senza perdita di coscienza	Raggiungibile in tutta Europa, anche senza scheda SIM nel telefono cellulare

In caso di panne o incidente

Avvertite subito la Centrale d'intervento del TCS: vi aiuterà e organizzerà i servizi d'assistenza.

In Svizzera e nel Liechtenstein: 0800 808 114 (numero gratuito)

In altri Paesi europei: +41 58 827 63 16

Checklist dettagliata
su cosa fare in caso di
incidente stradale



Per la vostra sicurezza: nozioni basilari sul gas da campeggio

Abbiamo riepilogato per voi le domande e le risposte più importanti in materia di campeggio e gas.



Di cosa è fatto il gas contenuto nella bombola?

Il gas di petrolio liquefatto (GPL) è una miscela di idrocarburi leggeri. Il componente principale è il propano (C_3H_8) con una piccola quantità di butano (C_4H_{10}). Il rapporto della miscela varia da un Paese all'altro e in base alla stagione. D'inverno è necessaria una percentuale maggiore di propano, perché quest'ultimo evapora a meno $42^\circ C$, mentre la temperatura di transizione del butano è di appena meno $0,5^\circ C$. Il GPL è gassoso a temperatura ambiente, ma si liquefà già a bassa pressione (circa 8 bar). Questo riduce il volume a circa un 260esimo, per cui circa 6000 litri di gas entrano in una bombola da 11 chili che ne contiene 22 litri.

Perché si pesa il gas al momento del rifornimento?

Le bombole e i serbatoi non devono essere riempiti di gas liquido fino all'orlo. Nella parte superiore deve restare uno spazio di testa per la fase vapore. Poiché, spesso, nella bombola restano delle quantità residue, non è consentito riempire a litri, ma solo fino al raggiungimento, ad esempio, degli undici chilogrammi. Ogni volta viene preso in considerazione il peso della bombola (tara). I serbatoi del gas, invece, vengono riempiti e fatturati al litro. In questo caso, un arresto automatico ne impedisce il riempimento eccessivo.

Quanto è efficace il gas della bombola?

A combustione pulita, ogni chilogrammo di gas propano fornisce circa la stessa quantità di energia di 1,3 litri di olio combustibile, 1,6 chilogrammi di carbone o 13 chilowattora di elettricità.

Perché è necessario un vano portabombole?

Il gas è più pesante dell'aria e, in caso di fuoriuscite, si accumula sempre sul fondo. Gli armadi in cui sono riposte le bombole devono quindi disporre di un'apertura non chiudibile con almeno 100 cm^2 di sezione libera che conduce all'aria esterna. Inoltre, non devono essere presenti fonti di ignizione elettrica o di altro tipo.

Quanto sicure sono le bombole di gas?

Se gestite e trasportate correttamente, le bombole di gas a bordo non comportano rischi. Devono essere fissate al veicolo in modo stabile e inamovibile tramite dei supporti per evitare che si spostino. La bombola di gas non esplose neanche in caso di incidente o incendio per-

ché dotata di una valvola fusibile che si apre per tempo permettendo al gas – così dicono i vigili del fuoco – di fuoriuscire e bruciare in modo controllato.

Perché è necessario un regolatore del gas?

Il regolatore di pressione deve ridurre la pressione della bombola da un massimo di 16 bar alla pressione di esercizio degli apparecchi, che di solito è di 30 mbar. A tal fine, viene flangiato direttamente alla bombola del gas e serrato bene a mano – attenzione: filettatura sinistrorsa. Il corpo è sigillato contro il coperchio con un diaframma flessibile, caricato a molla. L'elevata pressione della bombola solleva in misura minima la valvola all'interno e la molla la trattiene attraverso l'apposita leva fino a quando non viene raggiunta la pressione di esercizio all'interno del corpo. È importante notare che in caso di sostituzione si possono utilizzare solo regolatori conformi alla norma DIN EN 12864 allegato D.

Quanto gas esce dalla bombola?

Il volume prelevato di gas dipende dalle dimensioni della bombola. Più è grande, maggiore è la fuoriuscita massima, o più precisamente il flusso di gas, in grammi all'ora (g/h). A breve termine, è possibile prelevare fino a 1000 g di gas all'ora da una bombola da 5 kg e 1500 g/h da una bombola da 11 kg. A lungo termine, le quantità diminuiscono drasticamente: per la bombola da 5 kg solo 200 g/h, mentre per quella da 11 kg si può arrivare a un massimo di 300 g/h. Se, ad esempio, si mette al massimo il riscaldamento, l'acqua ci mette un po' di più a bollire perché viene allocato meno gas ai due usi. Se si desidera utilizzare contemporaneamente diversi apparecchi a gas ad alto consumo, è meglio optare per la bombola più grande da 11 kg. In alternativa, per

COSA FACCIAMO SE SENTO ODORE DI GAS?

- Spegnere la bombola del gas.
- Spegnere tutti gli apparecchi accesi.
- Aprire tutte le porte e le finestre o i finestrini.
- Non toccare gli interruttori elettrici.
- Contattare immediatamente un professionista perché verifichi che l'impianto non presenti fuoriuscite.



Il gas, che di solito è una miscela di butano e propano, viene compresso nella bombola fino a liquefarsi, da qui il nome di gas di petrolio liquefatto. Il termine internazionale è Liquefied Petroleum Gas, abbreviato: GPL.

il campeggio invernale, è possibile utilizzare una bombola da 33 kg posizionata all'esterno del veicolo.

A cosa devo prestare attenzione per strada?

Gli apparecchi a gas liquido non devono essere utilizzati durante il rifornimento di carburante, nei parcheggi, nelle officine o sui traghetti. Da un lato, perché il gas e i fumi della combustione possono concentrarsi pericolosamente nei locali chiusi. Dall'altro, perché gli apparecchi a gas – compresi i frigoriferi ad assorbimento – funzionano sempre a fiamma libera. Durante il rifornimento questo può, ovviamente, rappresentare un pericolo. Inoltre, mentre si è in viaggio il rubinetto della bombola deve essere chiuso. A meno che non sia presente un sensore d'urto che impedisca la fuoriuscita incontrollata di gas in caso di incidente.

Cosa succede al momento del controllo del gas?

Qui sono disponibili informazioni importanti sulle norme in vigore nei campeggi svizzeri per l'utilizzo sicuro del gas liquido





Diventate subito soci!

Il TCS conviene anche in campeggio

Approfittate di uno sconto fino al 20% sui campeggi TCS e su altri servizi esclusivi.

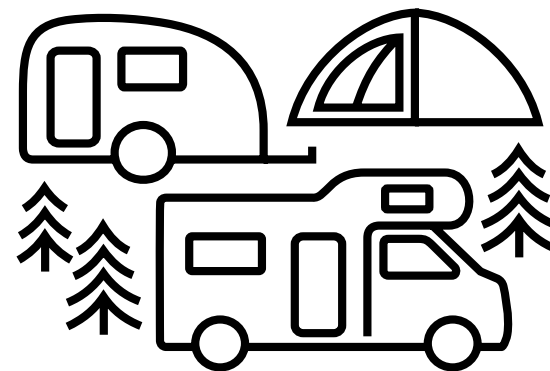
Tutti i vantaggi su tcs.ch/socio-camping

L'impianto a gas può restare in funzione durante il viaggio?

Durante il viaggio, si può tranquillamente continuare ad alimentare il riscaldamento e il frigorifero tramite l'impianto a gas, a condizione che il veicolo sia dotato di uno speciale dispositivo di sicurezza che garantisce l'interruzione dell'alimentazione del gas in caso di incidente. Ciò avviene tramite un flussostato, un sensore d'urto azionato meccanicamente o un monitoraggio elettrico tramite sensore di accelerazione. Per i veicoli costruiti nel 2007 o successivamente, questo dispositivo è addirittura obbligatorio ai sensi della direttiva europea sul riscaldamento 2001/56/CE. Al momento del rifornimento, tuttavia, si deve spegnere sempre l'impianto a gas, poiché tutti gli apparecchi a gas funzionano a fiamma libera e sussiste quindi il rischio di esplosione. È necessario prestare particolare attenzione anche nei parcheggi multipiano e sui traghetti, dove i fumi della combustione possono concentrarsi pericolosamente e provocare un'intossicazione.

Cosa devo fare in caso di emergenza?

Non fatevi prendere dal panico se sentite odore di gas all'interno del veicolo o vicino ad esso. Mantenete il sangue freddo e spegnete tutte le fiamme libere, ovviamente evitando di fumare. Quindi spegnete tutti gli apparecchi, chiudete tutte le bombole del gas e aprite tutte le finestre, i finestrini e le porte per arieggiare bene. Importante: non azionate gli interruttori elettrici. Fate controllare prima possibile l'intero impianto da un professionista.



Come evitare un'intossicazione da monossido di carbonio

Capita ancora che dei campeggiatori muoiano per intossicazione da monossido di carbonio. I giusti dispositivi di segnalazione proteggono da questo rischio.



Installate dei rilevatori di monossido di carbonio nella roulotte o nel camper.

L'uso, in campeggio o in roulotte, di bombole di gas GPL (gas di petrolio liquefatto) per cucinare, riscaldare o raffreddare è considerato di per sé praticamente innocuo: in caso di incendio o di incidente scatta il cosiddetto fusibile. Si tratta di un tipo di valvola che consente di bruciare in modo controllato il gas residuo delle bombole. Anche in questo caso, però, si raccomanda prudenza perché, da un lato, i fumi della combustione possono concentrarsi pericolosamente se utilizzati in una roulotte da campeggio o in locali chiusi. Dall'altro, le perdite nei tubi possono causare la fuoriuscita di gas. Per questo motivo, è essenziale fissare correttamente le bombole di gas e sottoporle a controlli regolari.

Il monossido di carbonio (CO) si produce durante la combustione incompleta di combustibili contenenti carbonio – negli impianti di riscaldamento, quando si fa il barbecue o negli shisha bar. Il gas, spesso definito «killer silenzioso», è invisibile, incolore e inodore. La cosa pericolosa è poi che il monossido di carbonio passa attraverso pareti, soffitti e pavimenti. Neanche i muri di cemento o di mattoni sono un ostacolo per questo gas letale. Quindi la fonte del monossido di carbonio non deve necessariamente trovarsi nella propria abitazione per costituire un potenziale pericolo.

ECCO COSA SUCCEDDE NELL'ORGANISMO IN CASO DI INTOSSICAZIONE DA MONOSSIDO DI CARBONIO

Il monossido di carbonio entra nei polmoni e negli alveoli attraverso l'inalazione. È qui che di norma avviene lo scambio di gas: l'ossigeno viene trasportato agli organi attraverso il sangue; l'«ossigeno usato» viene rimosso dalle cellule sotto forma di anidride carbonica. I globuli rossi contengono l'emoglobina, che trasporta ossigeno e anidride carbonica. Una volta inalato, il pericoloso monossido di carbonio si combina con l'emoglobina. Di conseguenza, i globuli rossi non sono più in grado di fornire ossigeno sufficiente agli organi. Il cervello è di solito il primo a risentire della mancanza di ossigeno nel sangue. A seconda della concentrazione nell'aria, ne risulta una carenza, graduale o acuta, di ossigeno negli organi vitali. Nel peggiore dei casi, le persone colpite muoiono a causa di tale intossicazione.

QUALI SONO I SINTOMI DELL'INTOSSICAZIONE DA MONOSSIDO DI CARBONIO?

Un'intossicazione lieve da monossido di carbonio provoca cefalea, nausea, sonnolenza, difficoltà di concentrazione, vomito, vertigini e disturbi della coordinazione. La maggior parte delle persone colpite da un'intossicazione lieve si riprende rapidamente se messa all'aria aperta.

Un'intossicazione da monossido di carbonio moderata o grave provoca alterazione della capacità di giudizio, confusione, incoscienza, convulsioni, dolore toracico, dispnea, pressione bassa e coma. È per questo che molte vittime non sono in grado di muoversi da sole e devono essere soccorse.

Un'intossicazione da monossido di carbonio grave spesso è letale. In rari casi, dopo la guarigione provvisoria dall'intossicazione, possono presentarsi anche dopo settimane sintomi come perdita di memoria, disturbi della coordinazione e del movimento, depressione e psicosi (chiamati sintomi neuropsichiatrici ritardati).

L'aspetto pericoloso dell'intossicazione da monossido di carbonio è che la sonnolenza e le vertigini di solito non sono considerate sintomi di intossicazione. Pertanto, una persona con un'intossicazione lieve può coricarsi per dormire e continuare a respirare monossido di carbonio senza saperlo, fino a quando non si verifica un'intossicazione grave o la morte. Alcune persone, vittime di intossicazione cronica da monossido di carbonio causata da forni o boiler, potrebbero attribuire i loro sintomi ad altre cause, come l'influenza o altre infezioni virali.

IL PROBLEMA PIÙ GRAVE DEL MONOSSIDO DI CARBONIO (CO) È CHE È

- invisibile,
- insapore
- e inodore.

Ciò significa che spesso non ci si accorge nemmeno del pericolo letale. Queste circostanze sono particolarmente gravi se si verificano mentre si dorme e non ci si accorge di nulla.



*Con il gas ci vuole prudenza.
Le bombole di gas devono essere controllate a intervalli regolari.*

TRATTAMENTO IN CASO DI INTOSSICAZIONE DA MONOSSIDO DI CARBONIO

- ✓ Aria fresca
- ✓ Ossigeno supplementare
- ✓ Possibilmente ossigeno iperbarico

In caso di intossicazione lieve è sufficiente l'aria fresca. In caso di intossicazione grave, viene somministrato ossigeno altamente concentrato, di solito attraverso una maschera respiratoria. L'ossigeno accelera la rimozione del monossido di carbonio dal sangue e allevia i sintomi. L'utilità dell'ossigenoterapia (in camera iperbarica) non è assicurata. I medici di solito prendono in considerazione questo tipo di trattamento per i pazienti con intossicazione moderata o grave e per le donne in gravidanza, anche se la concentrazione di monossido di carbonio nella donna incinta non è sufficientemente elevata.

PREVENZIONE: COME PREVENIRE UN'INTOSSICAZIONE DA CO

Installate dei rilevatori di monossido di carbonio nella roulotte o nel camper. Acquistate solo rilevatori di monossido di carbonio testati e certificati da un istituto di controllo riconosciuto secondo la norma DIN EN 50291-1. In questo modo potete essere sicuri che il dispositivo di rilevamento di CO funzioni correttamente e che sarete avvisati in tempo in caso di pericolo di CO. I dispositivi testati sono facilmente riconoscibili dal marchio di controllo BSI o LPCB presente sul dispositivo e sulla confezione.



**ACCAMPARSI
AL FREDDO:
è indispensabile un
sufficiente apporto
di calorie e liquidi**

Il Dr. med. Martin Walliser, medico dirigente del reparto di chirurgia del Kantonsspital Glarus AG, nonché guida alpina e vicepresidente della Società Svizzera di Medicina di Montagna, sul campeggio in tenda quando le temperature sono rigide.



Certo, non si può paragonare una notte in tenda al freddo con una in un hotel con spa, ma ha comunque il suo fascino.

Dr. Walliser, sicuramente è possibile campeggiare in tenda anche d'inverno. Ma a quali temperature non è più consigliabile?

La possibilità di accamparsi d'inverno e a basse temperature dipende soprattutto dall'esperienza e, naturalmente, dall'attrezzatura. In questo senso non si può dare altra raccomandazione se non quella di non sopravvalutare mai se stessi e le attrezzature. Se tutto va bene, ci si può accampare senza problemi a temperature ben al di sotto di 0° Celsius. È importante mantenersi nella misura del possibile asciutti e ridurre al minimo la dispersione di calore.

Muovendosi durante il giorno il corpo si mantiene caldo, ma come si fa a non congelare di notte?

Un sufficiente apporto di calorie e di liquidi è un prerequisito per il funzionamento del metabolismo e anche per mantenere costante la propria produzione di calore. Tuttavia, poiché gli esseri umani sono per natura abbastanza indifesi contro il freddo, è qui che entra in gioco l'attrezzatura. Se disponibile e utilizzata correttamente, rispettando

i principi di base menzionati sopra, la temperatura non rappresenta più un problema.

È importante che il corpo sia alimentato con un apporto energetico sufficiente. Quali sono i cibi adatti al campeggio invernale, che aiutano a mantenere il corpo efficiente?

È importante un adeguato apporto calorico. L'energia supplementare può essere fornita da un pasto caldo. È opportuno portare con sé soprattutto cibi ricchi di carboidrati che, in generale, sono facili da digerire e forniscono energia immediata. Anche gli alimenti contenenti proteine e grassi hanno un alto contenuto energetico, naturalmente, ma a volte sono più difficili da digerire e, in caso di ipoglicemia, non immediatamente disponibili all'organismo.

E i pasti cucinati?

Quando si cucina un pasto è importante che la sua composizione sia equilibrata. Se il peso dello zaino non è un problema, si può por-

tare con sé cibo fresco, come verdura e frutta. Inoltre, i piatti ad alto contenuto d'acqua rimangono caldi molto più a lungo. Da tenere presente quando si cucina a temperature molto basse: la pasta si raffredda (e congela) molto più velocemente del riso o della zuppa.

Cosa succede quando il corpo non è alimentato con un sufficiente apporto energetico?

Il freddo porta a un maggiore consumo di calorie per via della stimolazione del metabolismo. Se il rifornimento di calorie viene meno, si riduce anche la produzione di calore, c'è il rischio di ipotermia generale e aumenta anche il rischio di congelamento locale.

Quanto è importante bere liquidi a sufficienza durante la stagione fredda e quali sono le conseguenze di un'assunzione insufficiente?

A temperature e livelli di umidità molto bassi, si possono perdere più liquidi attraverso la respirazione, soprattutto in caso di sforzo fisico intenso. La disidratazione comporta un'alterazione del metabolismo e un maggiore rischio di trombosi e può compromettere la funzionalità renale. Tuttavia, questo accade solo quando si trascorrono lunghi periodi in condizioni estreme. Si può monitorare indirettamente l'adeguata assunzione di liquidi attraverso il colore dell'urina: l'urina di colore chiaro o leggermente giallastro è buon segno, quando è concentrata acquista invece un colore che va dal giallo scuro al marrone uniforme e questo non è un buon segno. È quindi indispensabile fare in modo di bere liquidi a sufficienza. Le bevande calde sono chiaramente migliori per motivi energetici. Poiché si deve prendere in considerazione anche la perdita di sale, sono fortemente raccomandate le minestre – anche un semplice brodo.

Cosa non dovrebbe mancare nella cassetta del pronto soccorso quando si campeggia d'inverno?

Il contenuto di una farmacia per la vita all'aperto dipende dal profilo di rischio delle attività, dal luogo e anche dalla durata del campeggio. In questo senso, non ci sono raccomandazioni o farmaci specifici per l'inverno. Nella migliore delle ipotesi, si può ampliare la cassetta del pronto soccorso con delle borse termiche, che a volte risultano davvero pratiche e utili.

A cosa occorre prestare attenzione in una situazione di emergenza?

In situazioni di emergenza, quando ad esempio si deve improvvisare un bivacco (ci si è smarriti, si è infortunati, mancano mezzi di comunicazione), l'osservanza di alcune regole aumenta le probabilità di sopravvivenza: cercare un riparo e proteggersi dal vento, se possibile (scavare una buca nella neve, costruire un frangivento o usare barriere frangivento naturali). Anche l'umidità è un rischio per l'ipotermia. Se si è in più persone, è possibile sfruttare il calore corporeo reciproco – strofinandosi gli uni contro gli altri. Se tutto questo non è efficace, continuare a muoversi. Una volta che l'ipotermia ha raggiunto un certo livello e la letargia prende il sopravvento, la battaglia è persa.

Cos'altro dovrebbero tenere a mente i campeggiatori?

Informarsi preventivamente se nella regione prescelta è consentito campeggiare con le tende. Occorre, inoltre, rispettare le regole della Confederazione, dei Cantoni e dei Comuni e si devono evitare le aree messe a coltura oppure utilizzarle solo con il consenso del proprietario. Ci sono ovviamente aree in cui è vietato accamparsi: zone di protezione e di quiete per la selvaggina, riserve naturali. Occorre, inoltre, osservare i seguenti punti:

- Rispettare la fauna e flora selvatiche, accamparsi di preferenza al di fuori delle aree boschive o anche al di sopra del limite del bosco. Negli inverni nevosi e freddi è ancora più importante che nella stagione calda evitare le riserve di selvaggina (soprattutto le zone boschive e le aree ricoperte da vegetazione).
- Si deve portare con sé tutta la spazzatura.
- È vero che non si può vietare alle persone di andare in bagno, tuttavia, non è necessario cospargere di carta igienica o simili il luogo utilizzato per questa attività. È fondamentale portare via, bruciare o almeno smaltire i rifiuti in modo tale da non lasciare tracce visibili.
- Accendere il fuoco in luoghi appropriati e con discrezione – in modo da poterne eliminare le tracce.
- L'ideale è attenersi ai siti ufficiali delle aree di campeggio, le quali hanno un'offerta molto ricca anche nei mesi invernali.

**«Il campeggio è
sinonimo di libertà
e indipendenza».**

Perché campeggiare fa particolarmente bene

Anche voi siete sempre riposati e rilassati dopo le vacanze trascorse in campeggio? Non è una coincidenza. Diversi studi lo dimostrano: campeggiare fa bene alla salute. Scopriate il perché qui di seguito.

In vacanza, di solito, vogliamo una cosa più di tutto: ricaricare le batterie prima di riprendere il ritmo quotidiano, liberare la testa dai pensieri e rilassarci. Le vacanze in campeggio sono fatte apposta per questo. Che sia solo un fine settimana o un'intera vacanza in campeggio.

Un ambiente diverso da quello familiare ci rende vigili e curiosi. Tutto è nuovo e aspetta di essere scoperto. Siamo distratti e non pensiamo più ai problemi e alle preoccupazioni della vita quotidiana. Già solo questo garantisce un maggiore relax e una mente lucida.



PIÙ ESERCIZIO FISICO CHE A CASA

Durante le vacanze in campeggio ci muoviamo più che a casa: al mattino per andare ai sanitari, a mezzogiorno per una partita di badminton, nel pomeriggio per pedalare fino alla spiaggia e la sera per andare a un barbecue dai vicini. Questo si traduce in un bel po' di chilometri nell'arco della giornata. E mentre nella vita di tutti i giorni siamo più propensi a rilassarci sul divano la sera, in vacanza, preferiamo andare alla scoperta. Ecco che ci mettiamo subito alla ricerca di un'accogliente trattoria nel villaggio o ci incamminiamo per una passeggiata. E voilà, qualche metro in più sul pedometro personale.

CONTATTI INTERPERSONALI

In campeggio si incontrano molte persone che la pensano come noi. I campeggiatori sono molto comunicativi e aperti. Mentre lavano i piatti o mangiano al ristorante, iniziano subito a conversare. Che l'argomento sia il tempo, il ristorante migliore o la propria roulotte, i contatti sociali contribuiscono alla nostra salute e al nostro benessere.

LONTANO DALLA FRENESIA E DAL TRAMBUSTO

All'aria aperta, il cattivo umore si dissolve immediatamente. L'effetto positivo sulla salute è particolarmente forte per chi vive in città ed è abituato al trambusto e alla frenesia. Lo dimostra uno studio sui campeggiatori condotto dall'Università del Michigan. Quando si è molto in movimento, l'organismo produce anche più vitamina D. Insieme alla dose extra di ossigeno, quest'ultima assicura un sistema immunitario forte e un sonno riposante.

MENO LUCE ARTIFICIALE

L'Università del Colorado ha dimostrato in uno studio che il campeggio ha un effetto positivo sulla qualità del sonno. I campeggiatori stanno molto all'aperto e utilizzano meno luce artificiale. Di conseguenza, l'orologio biologico funziona meglio e per noi è più facile svegliarci e alzarci in campeggio. Un altro fattore cruciale è la luce artificiale degli schermi: a casa, spesso, passiamo molte ore davanti al PC o alla TV. La luce di questi dispositivi inibisce la produzione di melatonina, l'ormone del sonno.

In campeggio, non ci lasciamo distrarre facilmente da TV, computer e simili. E così dormiamo molto più profondamente. Inoltre, molti campeggi sono davvero bui di notte: c'è poco inquinamento luminoso. Quindi percepiamo la stanchezza in modo molto naturale non appena il sole tramonta. Ma naturalmente la cosa migliore è svegliarsi al mattino ai primi raggi del sole e con gli uccellini, e non con il suono stridulo della sveglia. Non credete?

TRASCORRERE DEL TEMPO INSIEME

Più tempo trascorriamo con la famiglia o con gli amici, più siamo felici. E cosa c'è di meglio che trascorrere del tempo insieme in campeggio? Il tempo trascorso in campeggio ci avvicina di più gli uni agli altri: cuciniamo o facciamo il barbecue insieme, ci sediamo insieme al tramonto la sera o programiamo insieme le escursioni. Il tempo trascorso insieme non solo rafforza il sentimento di unione tra di noi, ma ci dà anche molta energia positiva.

FINALMENTE UNA DISINTOSSICAZIONE DIGITALE

Rispondere rapidamente ad alcuni messaggi, pubblicare foto e controllare le e-mail sul cellulare. Per molti il frenetico internet e il sovraccarico sensoriale dei social media sono causa di stress. Le vacanze in campeggio sono il momento migliore per una disintossicazione digitale. Quelli veramente coerenti, lasciano il telefono a casa. In alternativa, il cellulare viene lasciato nella roulotte o nella tenda, almeno durante il giorno. Senza telefoni cellulari e social media, abbiamo semplicemente molto più tempo per le attività vacanziera.

OFFERTE BENESSERE NEI CAMPEGGI

Molti campeggi in Svizzera e nel mondo hanno riconosciuto il potenziale salutistico delle vacanze in campeggio e, oltre alle semplici vacanze, offrono corsi di promozione della salute e del benessere. Alcuni campeggi sono collegati a un vicino centro termale, dove i visitatori possono provare vari metodi di rilassamento o semplicemente godersi un po' di relax. Spesso, tra i servizi extra, vengono offerti anche corsi di yoga o di escursionismo.

Come proteggersi dai fulmini in campeggio

Chiunque sia stato sorpreso da un temporale mentre era in campeggio sa con quale rapidità la situazione può diventare inquietante e persino pericolosa. Come ci si comporta in camper o in tenda in mezzo a tuoni e fulmini? Scopritelo qui di seguito.

In tenda, le persone non sono sufficientemente protette se colpite da un fulmine. Il fulmine colpisce la struttura metallica, rimbalza e colpisce le zone isolate, come il fondo della tenda, e di solito attraverso i pali della tenda si scarica in modo non uniforme nel terreno. Intorno ai pali della tenda si formano vortici di tensione nel terreno con il pericolo di una tensione di passo. Un altro pericolo per le persone è la vicinanza ai pali della tenda che trasportano la corrente dei fulmini. Soprattutto se il corpo umano ha un collegamento a terra migliore del vicino palo della tenda, possono scoccare delle scintille che causano il passaggio di corrente nel corpo.



COME PROTEGGERSI IN TENDA DURANTE UN TEMPORALE

Si dovrebbe lasciare la tenda già prima del temporale e, se possibile, ripararsi in un veicolo o in un edificio. In caso contrario, è necessario osservare la seguente condotta:

- Non toccare le pareti o i pali della tenda, neanche quando la tempesta non si è ancora scatenata.
- Accovacciarsi al centro della tenda, il più lontano possibile dai pali.
- Non sedersi mai sul terreno nudo, ma se possibile su un materasso ad aria asciutto o su un lettino da campeggio con pali metallici e non toccare il metallo né il terreno.
- Staccare i cavi elettrici e gli altri cavi (WLAN, cavi per l'antenna SAT, ecc.) che arrivano alla tenda.
- Rimuovere le piastre di plastica o i tappi di gomma dai piedi del palo per migliorarne il collegamento a terra.

Per evitare la tensione di passo, i pali della tenda devono formare un sistema metallico chiuso. Questo obiettivo viene raggiunto con le seguenti misure, elencate in base al loro effetto:

- Applicare un fondo metallico (rete metallica) sotto il pavimento della tenda e collegarlo in modo conduttivo ai pali della tenda.
- Collegare tutti i pali della tenda tra loro con un filo metallico ad anello appoggiato a terra, se possibile con una croce centrale.
- Utilizzare pali in metallo aggiuntivi e formare una struttura compatta. Più la struttura è compatta, più l'interno della tenda sarà libero da campi elettrici e magnetici (gabbia di Faraday).

A dire il vero, va notato che queste ultime misure proteggono in teoria, ma spesso non sono realizzabili in pratica. È molto più facile evitare di trovarsi in una situazione del genere e cercare per tempo un luogo sicuro.

RESTARE NELLA ROULOTTE O NEL CAMPER DURANTE UN TEMPORALE: NON SEMPRE È SICURO

In una roulotte con l'esterno in vetroresina, ovvero con una struttura non metallica, non si è protetti dai fulmini. Se il fulmine dovesse colpire una roulotte con carrozzeria in PRFV, cercherebbe il percorso più breve per arrivare a terra e potrebbe colpire i tubi del gas, i cavi elettrici o addirittura le persone. Solo una roulotte con un guscio esterno metallico o un rivestimento esterno in alluminio di almeno 0,5 mm di spessore è protetta contro i fulmini, a condizione che le parti metalliche siano collegate conduttivamente tra loro. Se la struttura del veicolo è metallica, il fulmine colpisce e, nel migliore dei casi, esce dai piedini di stazionamento o dalle ruote. In questo caso, non vi è alcun pericolo per chi sta dentro.

Come per la roulotte, in un camper si è protetti solo se il veicolo ha una carrozzeria metallica. Soprattutto i furgonati e i furgoni camperizzati sono spesso costruiti secondo questo principio. Pertanto la corrente del fulmine si scarica nel terreno attraverso il guscio esterno.

COMPORAMENTI IMPORTANTI DA ADOTTARE NEI VEICOLI RICREAZIONALI DURANTE UN TEMPORALE

- Se c'è un temporale, non andare a sdraiarsi nelle nicchie o sotto i tettucci sollevabili. Di norma, non sono dotati di struttura metallica per dissipare la corrente del fulmine.
- Non usare la doccia o il rubinetto dell'acqua durante il temporale.
- Scollegare tutti i cavi da 230 V.
- Non toccare i componenti metallici del camper o della roulotte.
- Non sporgere la testa dalle botole o dai finestrini.
- Tenere chiusi finestrini, porte, tettucci sollevabili e pieghevoli.
- Chiudere la tenda da sole.
- Ritrarre o togliere le antenne.
- Nei furgoni camperizzati e nei semintegrali il posto più sicuro è la cabina di guida. Chi è in roulotte si siede di preferenza in macchina.
- Non rimanere sotto il tettuccio parasole.

Consigli su come comportarsi

CONSIGLIO 1: INFORMARSI SULLE CONDIZIONI METEOROLOGICHE

Consultare in anticipo i vari portali meteo e informarsi sulle condizioni meteorologiche della regione in cui si intende viaggiare. È anche possibile seguire tramite radio e televisione i bollettini meteorologici aggiornati per essere preparati a eventuali cambiamenti atmosferici. Una buona preparazione consente di evitare danni e rischi per la salute.

CONSIGLIO 2: PROTEGGERE SE STESSI E I PROPRI COMPAGNI DI VIAGGIO

Nell'area campeggio il temporale può imperversare, con oggetti che volano e alberi che cadono. In caso di forte maltempo, recarsi nella sala ricreativa del campeggio. Nella cabina di guida della roulotte e nell'auto si è protetti dai fulmini. Una tenda non offre alcuna protezione contro i fulmini. Pertanto, in caso di temporale, è opportuno recarsi in un edificio sicuro del campeggio. Sin dall'arrivo al campeggio, informarsi su dove ci si può riparare in caso di maltempo.

CONSIGLIO 3: SCOLLEGARE IL CAMPER O LA ROULOTTE DALLA RETE ELETTRICA.

In caso di forti piogge e temporali, si consiglia di scollegare il camper o la roulotte dalla rete elettrica, perché esiste il rischio di sovratensione. Staccare il cavo dalla colonnina elettrica e arrotolarlo. Assicurarsi, in particolare, che nessun cavo sia finito in una pozzanghera.

CONSIGLIO 4: TOGLIERE TUTTI GLI OGGETTI E SISTEMARLI ALL'ESTERNO

Se incombe il maltempo, portare fuori le proprie cose e sistemarle intorno al camper/alla roulotte, senza attardarsi inutilmente all'ester-

NON PRENDERE ALLA LEGGERA I TEMPORALI

Benché la probabilità di essere colpiti da un fulmine sia molto bassa, spesso il maltempo viene sottovalutato e la maggior parte dei campeggiatori sa poco o nulla dei pericoli cui si espone stando in camper o in tenda. Mettersi al riparo per tempo e mantenere la calma.

no. Con il vento forte, ci si può ferire con gli oggetti che volano in ogni direzione nell'area campeggio.

CONSIGLIO 5: COMPORTAMENTO CORRETTO DA ADOTTARE SE IL CAMPEGGIO SI ALLAGA

Non mettersi inutilmente in pericolo e mantenere la calma. È assolutamente necessario e tassativo seguire le istruzioni delle autorità, delle squadre di soccorso e del personale del campeggio e non avvicinarsi troppo all'acqua corrente. Si può essere sorpresi da grandi ondate che possono spazzare via gli argini o dilavare le sponde. Non attraversare in auto o in bicicletta le aree allagate: non si riescono a vedere gli ostacoli e si può danneggiare il materiale e il terreno.

CONSIGLIO 6: EVACUAZIONE DEL CAMPEGGIO

Seguire scrupolosamente le istruzioni delle autorità, delle squadre di soccorso e del personale del campeggio! Se si è ancora in tempo, sistemare tutti gli effetti personali in un punto alto, togliere la tenda parasole e non lasciare nulla all'esterno. Scollegare tutto dalla corrente e raggiungere il punto di raduno indicato dal campeggio.

CONSIGLIO 7: COME COMPORTARSI DOPO UN TEMPORALE O UN'INONDAZIONE

Seguire le istruzioni del personale del campeggio e quando si pulisce la propria piazzola assicurarsi di smaltire correttamente gli oggetti danneggiati. Controllare il circuito elettrico e asciugare gli avvolgicavi e le spine umide. Se necessario, segnalare il danno alla compagnia di assicurazione.

CONSIGLIO 8: PREPARARSI AL MALTEMPO

In linea di massima, al momento di fare la valigia è bene conoscere le condizioni meteorologiche della propria destinazione: sono previsti temporali, grandine o bufera? Un ombrello, una giacca impermeabile e calzature chiuse non devono mai mancare in valigia. Le scarpe o gli stivali di gomma sono particolarmente pratici in campeggio. Con la pioggia, il campeggio diventa facilmente fangoso. In quel caso, avere calzature che non temono l'acqua e sono facili da pulire è una manna dal cielo. Se fissata correttamente, la tenda da sole o la tenda parasole dovrebbe resistere anche al vento forte. Tuttavia, per sicurezza, è opportuno chiudere la tenda da sole e rinforzarne il fissaggio con apposite cinghie o tiranti.



Lesioni comuni causate dai fulmini

Il Prof. Dr. med. Aristomenis Exadaktylos, primario e direttore della clinica del centro di pronto soccorso universitario (Inselspital di Berna), a proposito della folgorazione.

Professor Exadaktylos, cosa succede al corpo umano colpito da un fulmine?

Dipende se il fulmine colpisce direttamente (nel qual caso è letale o comporta conseguenze gravi) o indirettamente (in genere si sopravvive con conseguenze di media entità). Il pericolo della folgorazione è

rappresentato dal fatto che la corrente, dopo essere entrata in un punto del corpo, lo attraversa lungo i grandi vasi (arterie) per poi uscire in un altro punto. Il corpo umano, costituito quasi interamente da acqua, è infatti un eccellente conduttore. Oltre alle lesioni e alle ustioni locali associate ai punti di ingresso e di uscita della corrente, possono verificarsi «cotture» interne anche lungo i tessuti percorsi dalla corrente.

Sembra una cosa molto pericolosa.

Talvolta si vede solo un punto d'ingresso e di uscita relativamente piccoli e pertanto l'entità viene sottovalutata con conseguenze potenzialmente letali.

Quali conseguenze?

Oltre all'energia termica, la carica elettrica provoca aritmie che possono portare a un arresto cardiaco istantaneo. Inoltre, i muscoli possono contrarsi involontariamente con una forza tale da provocare la rottura delle ossa o la dislocazione delle articolazioni. Il cervello, in cui normalmente scorrono correnti basse ma molto complesse, può subire danni a seguito di scariche di corrente così elevate, tanto che è possibile qualsiasi cosa: dalla perdita temporanea di coscienza al coma. In più, ci sono anche lesioni meno gravi agli occhi e alle orecchie causate dal fragore e dal lampo di luce.

Quali sono le lesioni comuni causate dai fulmini?

I fulmini causano aritmie e lesioni al sistema nervoso. Oltre alle lesioni termiche sopra descritte, sono queste le lesioni «peggiori».

Possono esserci conseguenze permanenti?

Chi sopravvive a una folgorazione non è ancora totalmente fuori pericolo. A seconda dell'energia, può verificarsi la necrosi dei tessuti percorsi dalla corrente anche ore o giorni dopo. Questi tessuti necrotizzati possono provocare «reazioni di rigetto» nell'organismo e disfunzioni gravi, come l'insufficienza renale. Le aritmie possono manifestarsi anche con ritardo e l'entità del danno nervoso di solito diventa evidente solo con il progredire della malattia.

Cosa fare se qualcuno è stato colpito da un fulmine?

In primo luogo evitare di mettere se stessi in pericolo, perché i fulmini raramente arrivano da soli! Se l'ambiente circostante è sicuro, si devono attuare immediatamente le misure di primo soccorso. In caso di arresto cardiaco, ogni secondo è importante. Ma attenzione a non mettere se stessi in pericolo. Chiamare immediatamente l'ambulanza o la REGA, anche se il paziente ha ripreso conoscenza. Inoltre, in caso di dubbio, è sempre bene recarsi al pronto soccorso per un controllo. Come una piccola bomba, il fulmine che colpisce nelle vicinanze sviluppa un'energia termica e meccanica tale che a volte non si è sicuri di essere stati «colpiti» o meno.

UN COMPORTAMENTO CORRETTO RIDUCE NOTEVOLMENTE IL RISCHIO DI ESSERE FERITI DAL FULMINE. ECCO COME PROTEGGERSI CORRETTAMENTE DA FULMINI E TUONI:

- ✦ Gli edifici, preferibilmente quelli dotati di parafulmini, proteggono molto bene.
- ✦ In un veicolo, i fulmini si scaricano sulla carrozzeria metallica, pertanto non si devono toccare le parti metalliche. Si è al sicuro non solo in auto, ma anche in aereo, treno o in una cabinovia.
- ✦ Non cercare riparo sulle colline o sotto alberi o pali solitari, nemmeno sotto un ombrello aperto, perché il fulmine cerca il punto più alto.
- ✦ Evitate i campi da golf o da calcio perché le superfici erbose umide trasportano i fulmini senza incontrare ostacoli.
- ✦ Tenere le mani lontane da oggetti metallici come ombrelli, bastoni da passeggio, mazze da golf, denaro e chiavi perché questi attirano i fulmini. Metterli, pertanto, ad almeno tre metri di distanza.
- ✦ In assenza di una messa a terra sufficiente, le recinzioni metalliche possono trasportare elettricità per oltre cento metri.
- ✦ I fienili e le tettoie in legno non sono un'opzione, mentre sotto le pensiline metalliche aperte, come quelle degli autobus, si dovrebbe aspettare al centro del lato aperto, il più lontano possibile dalle pareti.
- ✦ Stare lontano dagli specchi d'acqua: chi sta nuotando in un lago o sguazzando in una piscina all'aperto deve uscire immediatamente perché l'acqua ha un'elevata conduttività.



**Punture d'insetto:
tipi, cause e
trattamento**

Pericolo ronzante in campeggio: tutto sul veleno di api e vespe

Le risposte di Roxane Guillod, esperta di aha! Centro Allergie Svizzera, a dieci domande su api e vespe, sul loro veleno e cosa fanno quando fa caldo.

Come si fa a distinguere le api dalle vespe?

La vespa ha di solito delle vistose striature nere e gialle, pochi peli e la parte centrale del corpo è stretta: ha un girovita da vespa. L'ape è brunastra, ha il corpo piuttosto tondeggiante e peloso. Le api raccolgono il polline e succhiano il nettare dai fiori con una proboscide. Le vespe, invece, hanno un apparato boccale masticatore e si nutrono di altri insetti, o delle grigliate e del formaggio che trovano sulle nostre tavole.

Il veleno dei due insetti è identico?

No. Le proteine allergeniche presenti nel veleno delle api e delle vespe non sono le stesse. L'ape rilascia inoltre più veleno della vespa quando punge, ma la vespa può pungere più di una volta; l'ape invece perde il suo pungiglione dopo la puntura e muore.

Come si distingue una reazione locale da una reazione allergica?

La puntura d'ape o di vespa provoca una reazione locale dolorosa. Tuttavia, questo non indica ancora un'allergia al veleno degli insetti: un gonfiore fino a dieci centimetri è da considerarsi nella norma. Può anche essere accompagnato da rossore e prurito, che tuttavia scemano nell'arco di alcune ore o qualche giorno al più tardi. Se il gonfiore è più esteso e dura più di 24 ore, si parla di reazione locale grave. Ma anche in questo caso generalmente non vi è pericolo.

E se si è allergici al veleno di insetti?

Nel caso di un'allergia al veleno di insetti, entro pochi minuti o un'ora dalla puntura compaiono i seguenti sintomi scatenati da una reazione anticorpale: prurito in tutto il corpo, orticaria, capogiri, vomito fino a dispnea e tachicardia. In presenza di ipotensione, sincope, apnea o



Un'ape quando punge perde il pungiglione e muore.

addirittura collasso cardio-respiratorio, la corrispondente reazione allergica, il cosiddetto shock anafilattico, può risultare fatale.

Cosa si può fare nel caso di una reazione locale?

Raffreddare la zona e prendere antistaminici, se necessario. Ma, se è interessata l'area della bocca o della gola, succhiare un cubetto di ghiaccio, se possibile, per ritardare l'eventuale gonfiore delle vie respiratorie, e chiamare immediatamente un medico.

Cosa si deve fare in caso di reazione allergica?

Le persone allergiche al veleno di insetti devono sempre portare con sé un kit di emergenza prescritto dal medico.

- Subito dopo la puntura: assumere prontamente i farmaci di emergenza (antistaminici e cortisone) e chiamare immediatamente il medico di emergenza: Svizzera 144, Europa 112. La siringa autoiniettante di adrenalina viene utilizzata quando, a seguito di una puntura, si verificano sintomi gravi come orticaria o gonfiore del viso, dispnea, perdita delle forze o vomito.
- Se non si dispone di un set di emergenza: mantenere la calma e chiamare immediatamente il centro di pronto soccorso.

Si può sviluppare un'allergia al veleno di api o vespe in qualsiasi momento?

Sì, si può sviluppare un'allergia al veleno di api o vespe in qualsiasi

Un po' di spazio per i vostri appunti di viaggio.

momento. C'è un rischio maggiore se, ad esempio, si viene punti ripetutamente in un breve arco di tempo. Le allergie al veleno di api e vespe non sono ereditarie.

Quante persone sono affette da allergia al veleno di insetti?

In Svizzera, il 3,5 per cento della popolazione è affetto da allergia al veleno di insetti. In tutta la Svizzera ci sono da tre a quattro decessi l'anno.

È possibile appurare in via preventiva se si è allergici al veleno di insetti?

Se, dopo un morso o una puntura di insetto, non si è manifestato alcun segno di allergia, non è necessario effettuare il test allergico. Le analisi del sangue e l'esame della pelle non sono significativi e quindi difficili da interpretare in assenza di un'anamnesi clinica coerente con una reazione allergica.

L'allergia al veleno di insetti può essere affrontata con una terapia eziologica?

Sì. Un'immunoterapia allergene specifica (iposensibilizzazione) fornisce una protezione completa superiore al 95 per cento nelle persone allergiche alle punture di vespe e pari all'85 per cento circa nelle persone allergiche alle punture di api. Deve svolgersi sotto la guida di un allergologo per un periodo da tre a cinque anni.

Si può mangiare il miele se si è allergici al veleno delle api?

Sì. L'allergia al veleno di insetti non ha nulla a che fare con le allergie alimentari. Tuttavia, il miele può scatenare sintomi allergici, soprattutto nelle persone allergiche al polline.

IMPORTANTE: far rimuovere i nidi dai vigili del fuoco o da un apicoltore. Per ulteriori domande, contattare il servizio di consulenza telefonica gratuito di ahalinfo, attivo ogni mattina dal lunedì al venerdì, dalle ore 8:30 alle 12:00. Il numero di telefono è 031 359 90 50.



Puntura di vespa nel cavo orale: ecco cosa fare

Le punture di vespe o api in bocca o in gola possono essere fatali anche per chi non è allergico, perché il gonfiore può diventare tale da impedire la respirazione. Consigli e informazioni utili da parte dell'esperta di allergie Roxane Guillod di aha! Centro Allergie Svizzera.

- ✓ In questi casi, quando la puntura coinvolge il cavo orale o la gola, è sempre tassativamente necessario rivolgersi subito a un centro di pronto soccorso e, nel frattempo qualora possibile, succhiare un cubetto di ghiaccio per ritardare la congestione delle vie respiratorie.
- ✓ Le persone con allergie note al veleno degli insetti devono sempre portare con sé un apposito kit d'emergenza, con specifici medicinali in grado di mitigare la reazione allergica. Subito dopo la puntura, dev'essere somministrata un'iniezione di adrenalina pronta all'uso, dopodiché occorre assumere antistaminici e cortisone e contattare immediatamente un centro di pronto soccorso.
- ✓ Se si verifica una reazione allergica e non si era precedentemente al corrente dell'allergia, in caso di puntura d'ape si deve rimuovere immediatamente il pungiglione. Chiamare subito un centro di pronto soccorso e cercare di mantenere la calma, assumendo una posizione comoda con le gambe rivolte verso l'alto. In caso di difficoltà respiratoria, il busto deve essere rialzato per agevolare la respirazione e non affaticare il cuore.
- ✓ Se nel giro di pochi minuti o comunque entro un'ora dalla puntura si manifestano i sintomi descritti di seguito, il quadro è compatibile con un'allergia al veleno degli insetti: prurito in tutto il corpo, orticaria, capogiri, vomito fino a dispnea e tachicardia. In presenza di ipotensione, sincope, apnea o addirittura collasso cardio-respiratorio, la corrispondente reazione allergica, il cosiddetto shock anafilattico, può risultare fatale.
- ✓ Come distinguere le api dalle vespe: la vespa ha di solito delle vistose striature nere e gialle, pochi peli e la parte centrale del corpo è stretta: ha un girovita da vespa. L'ape è brunastra, ha il corpo piuttosto tondeggiante e peloso. Le api raccolgono il polline e succhiano il nettare dai fiori con una proboscide. Le vespe, invece, hanno un apparato boccale masticatore e si nutrono di altri insetti, o delle grigliate e del formaggio che trovano sulle nostre tavole.
- ✓ Le proteine allergeniche presenti nel veleno delle api e delle vespe non sono le stesse. L'ape rilascia inoltre più veleno della vespa quando punge, ma la vespa può pungere più di una volta; l'ape invece perde il suo pungiglione dopo la puntura e muore.

Quando la puntura d'insetto diventa un'emergenza

Ricordate di proteggervi per tempo contro gli insetti. Altrimenti le zanzare staranno lì ad aspettarvi nella tenda o nella roulotte quando andrete a dormire. Il Prof. Dr. med. Aristomenis Exadaktylos, primario e direttore della clinica del Centro universitario di emergenza (Inselspital di Berna), ci parla delle punture d'insetto.

Dottor Exadaktylos, la maggior parte delle persone non sa di essere allergica ai veleni degli insetti. Si deve temere ogni singola zanzara?

Non è necessario fare di ogni zanzara una tarantola: la paura generale è infondata. Le persone possono essere allergiche a molte sostanze presenti nella vita quotidiana, compresi i veleni degli insetti. Il ventaglio di punture d'insetto, da quelle innocue a quelle con conseguenze gravi, è molto ampio. Dipende non solo dall'agente responsabile, ma anche dalla parte del corpo colpita o dalla posizione geografica. La coscia, ad esempio, è meno sensibile dell'occhio o della bocca e, in vacanza all'estero, le punture o i morsi sono diversi da quelli dei nostri boschi. In linea di massima, tuttavia, è sempre consigliabile evitare punture e morsi con l'aiuto di indumenti, creme e spray.

Dalle punture di api a quelle di zanzara: quali sono i consigli generali per il trattamento?

Rimuovere, disinfettare, raffreddare e trattare localmente. Se un corpo estraneo (come un pungiglione) è ancora presente e facilmente accessibile, deve essere rimosso. Successivamente, la sede della puntura deve essere disinfettata. In nessun caso, però, si deve eseguire da soli una «chirurgia complessa» o cercare di rimuovere un pungiglione con tagli o altri interventi. Questa operazione deve essere eseguita da un medico per evitare infezioni. Raffreddare l'area interessata aiuta a contrastare il dolore iniziale e il gonfiore. È importante non applicare mai il ghiaccio direttamente sulla pelle troppo a lungo, perché potrebbe danneggiarla. È meglio avvolgere l'impacco freddo in un asciugamano. Prodotti per ridurre il prurito sono disponibili in tutte le farmacie. Chi sa di avere un'allergia agli insetti deve assolutamente portare con sé un apposito kit, disponibile presso i reparti di emergenza o dal medico di famiglia.

Queste punture possono anche trasmettere malattie?

Sì, alcune possono anche trasmettere malattie. Ma nelle nostre regioni si tratta di un'eccezione. Prima di viaggiare in regioni lontane, è necessario chiedere una consulenza dettagliata al proprio medico di famiglia o a uno specialista in medicina di viaggio. Se dopo un viaggio in un posto lontano non vi sentite bene più a lungo del solito, dovete assolutamente rivolgervi a un medico. Sintomi influenzali, febbre e spossatezza sono spesso i sintomi classici. Ma l'inventario è vasto.

Perché le punture d'insetto sul viso e sulla bocca sono particolarmente pericolose?

Il problema principale delle punture in questa zona è il gonfiore che, a causa della sensibilità delle mucose e dei tessuti molli, può portare, nel peggiore dei casi, a un restringimento delle vie respiratorie. Il gonfiore agli occhi provoca ulteriore panico. In questo caso, bisogna assolutamente richiedere subito assistenza medica; in caso di emergenza, è addirittura necessario chiamare l'ambulanza.

Quando è necessario recarsi al pronto soccorso per una puntura d'insetto?

Sicuramente nel caso di una reazione allergica generalizzata. Quest'ultima si manifesta con respiro affannoso, polso accelerato,



Nella maggior parte dei casi le punture d'insetto sono innocue, ma per le persone allergiche possono rappresentare un grave pericolo.

forte gonfiore, eruzione cutanea non solo nella sede della puntura o pressione bassa. Inoltre, il medico deve poter valutare il paziente sulla base della sede infetta della puntura.

È vero che alcune persone vengono punte di più e altre di meno?

È assolutamente vero, e al momento sono in corso molte ricerche. Da un lato, sembra che c'entri qualcosa il gruppo sanguigno: in un esperimento condotto in Giappone, le persone con gruppo sanguigno 0 sono state punte più spesso. Ma non si tratta semplicemente dei geni, perché i gemelli identici sono colpiti in misura diversa. Sicuramente svolge un ruolo anche la composizione individuale del sudore prodotto. Purtroppo, però: tutti vengono punti prima o poi.

ZANZARIERE

Probabilmente la protezione più efficace contro le zanzare in roulotte o in camper: evitare di far entrare le zanzare. La soluzione: applicare reti o zanzariere alle finestre e alle porte. Una zanzariera aggiuntiva sopra il letto contribuirà al meritato riposo notturno.

LAMPADA ANTIZANZARE

Una lampada antizanzare promette una protezione efficace contro le zanzare. La luce blu-viola attira le zanzare, che vengono poi fulminate dalla corrente elettrica. In questo modo, basta svuotare di tanto in tanto la vaschetta di raccolta.

SPRAY ANTIZANZARE

È stato dimostrato che gli spray antizanzare sono utili contro le zanzare. Il mercato offre un'ampia gamma di prodotti. È possibile scoprire quali sono i migliori facendo una rapida ricerca in internet. Il posto migliore per farsi consigliare è la farmacia. Esiste un'ampia gamma di prodotti antizanzare per i campeggiatori.

PREVENZIONE CONTRO GLI INSETTI:

- Zanzariere per le finestre
- Zanzariere per i letti
- Bassa luminosità di sera
- Abiti lunghi e scarpe chiuse
- Non utilizzare profumi forti
- Repellente per zanzare
- Fate la doccia la sera per evitare il sudore, che attira le zanzare.
- Informarsi sulle destinazioni di viaggio
- Effettuare le vaccinazioni necessarie e la profilassi antimalarica
- Portare con sé una cassetta del pronto soccorso
- Evitare i movimenti repentini
- Non camminare mai a piedi nudi: le api amano il trifoglio. Molte vespe e calabroni fanno il nido a terra
- Il sudore attira molti insetti urticanti: attenzione quando si fa esercizio fisico o si lavora all'aperto
- Il cibo attira le vespe: evitare di mangiare all'aperto
- Non bere direttamente da bottiglie o lattine: le bevande dolci e la birra attirano le vespe
- Andare in moto solo con la visiera del casco chiusa e in bicicletta tenendo la bocca chiusa



Le candele profumate alla citronella possono tenere lontane le zanzare.

RIMEDI CASALINGHI UTILI

Candele profumate alla citronella – la citronella ha un profumo che non piace affatto alle zanzare. Accendere una candela alla citronella aiuta a tenere lontani i fastidiosi insetti. E le candele creano un'atmosfera accogliente anche nelle ore serali. I profumi di agrumi non sono graditi alle zanzare, come sappiamo dalle candele profumate alla citronella. Anche le piante dal profumo agrumato, come la melissa o il lime dei Caraibi, aiutano a combattere le zanzare. Inoltre le zanzare non amano affatto le piante ad alto contenuto di oli essenziali: basilico, rosmarino, menta piperita e lavanda. Ma anche aglio e chiodi di garofano. Dato che queste erbe e spezie si trovano anche nella cucina del campeggio, un piccolo «orto di erbe aromatiche» in vasi da portare in viaggio non è certo una cattiva idea.

EVITARE L'ACQUA STAGNANTE

Le zanzare depongono le uova nell'acqua stagnante o nelle pozzanghere. Pertanto, non lasciate ciotole d'acqua, annaffiatoi, vasi o altri contenitori d'acqua mezzi pieni davanti al camper. Si deve sempre buttare via l'acqua residua. Inoltre, non lasciate la piscinetta per bambini piena d'acqua. Evitate anche le rive poco profonde di laghi, stagni e piscine: non potreste godervi a lungo l'idillio.

A photograph of a person relaxing in a red hammock strung between a large tree and another point. A man in a plaid shirt stands next to the hammock, holding a cup. The background shows a misty mountain range. A yellow scribbled circle highlights the text on the left.

*«Il campeggio
favorisce in modo
particolare il
relax».*

Quando andate in campeggio dovete sempre pensare a proteggervi dalle zecche

Condividere il sacco a pelo con una zecca? Che questo sia piacevole è discutibile, ma lo scenario è tutt'altro che irrealistico. Perché questo parassita si aggira soprattutto nei campeggi.



Il crepitio dei falò, sacchi a pelo accoglienti, roulotte spaziose. Anche quest'anno, migliaia di appassionati passeranno le loro vacanze in campeggio. Ma, a volte, dovranno dividerlo con la zecca. E anche se l'attuale abitante è grande solo pochi millimetri e quasi invisibile, conviene assolutamente conoscerlo meglio. Perché la zecca attira l'attenzione su di sé in diversi modi.

COINQUILINO PERICOLOSO

Nonostante la sua resistenza, lavatrice, acquario, congelatore sono tra gli habitat meno preferiti da questo acaro strisciante di colore nero-marrone. La zecca ama, invece, la natura ed è attiva già a temperature dai sette gradi Celsius in su. La specie più comune in Europa, la «zecca del legno», appartenente alla famiglia delle ixodidae, preferisce vivere ai margini dei boschi, nei giardini, nelle radure o lungo i corsi d'acqua. Ma questi piccoli aracnidi si trovano ormai anche nei parchi cittadini. Le zecche si muovono sul terreno, nell'erba alta o nei cespugli e nel sottobosco.

LE ZECHE NON SONO CORRIDORI DI FONDO

Non hanno bisogno di esserlo, perché spesso sono le vittime a venire da loro: nel caso dei campeggiatori, ad esempio, quando montano la tenda o vagano per prati e boschi. Per entrare in contatto con la pelle dell'ospite basta che questi si strofino e la zecca otterrà l'accesso al suo sangue. La vittima non avverte il morso e quindi non si accorge se la zecca lascia un pericoloso souvenir sotto forma di agenti patogeni. Tra questi, oltre ai batteri della malattia di Lyme, ci sono anche i virus della TBE (meningoencefalite trasmessa da zecche). La TBE è una malattia delle meningi e del sistema nervoso centrale che può portare a paralisi permanente, disturbi della deglutizione e del linguaggio o insufficienza respiratoria. Contando oltre 50 diversi agenti patogeni trasportati dalle zecche, la scelta è ampia ma mai promettente.

PRECAUZIONI IN CAMPEGGIO

In considerazione di questo pericolo, nessuno vorrebbe condividere il campeggio con una zecca. Adottare tutta una serie di precauzioni può aiutare a rimettere il parassita al suo posto: indossare indumenti



Protegersi bene contro le zecche: indossare abiti con maniche e pantaloni lunghi, e infilare il bordo nelle calze.

chiari per individuare precocemente il parassita, spruzzare repellenti o ispezionare accuratamente la pelle. Nonostante tutte le precauzioni, i morsi di zecca non possono essere evitati con certezza assoluta. Oltre alle misure sopra descritte, anche la vaccinazione può contribuire ad aumentare la protezione contro la TBE. Il momento ideale per iniziare il ciclo d'immunizzazione di base è l'inverno, ma è possibile anche un ciclo più corto in primavera. I moderni vaccini contro la TBE per bambini e adulti sono già stati inoculati milioni di volte in tutta Europa e sono ben tollerati da tutte le fasce d'età. Vaccinandosi neanche condividere il campeggio sarà un problema.

Morso di zecca: quali accorgimenti usare nel rimuoverla?

Un morso di zecca scatena paura e incertezza in molte persone. Come si fa a rimuovere la zecca e cosa succede se il rostro rimane incastrato dentro? Quali agenti patogeni possono essere trasmessi da un morso? Qui troverete le risposte a tutte queste domande. (Fonte e in collaborazione con la Lega svizzera dei malati vittime delle zecche: www.zeckenliga.ch)

Come ci si protegge dai morsi delle zecche?

La protezione migliore contro il contatto con le zecche è un abbigliamento che copra la pelle e scarpe chiuse, soprattutto quando si attraversa il sottobosco o l'erba alta. Si raccomanda di indossare abiti con maniche e pantaloni lunghi, e di infilare i pantaloni nelle calze. Una volta tornati a casa, si dovrebbe ispezionare il corpo alla ricerca di eventuali zecche che andrebbero rimosse prima possibile senza alcun pretrattamento. Dopo aver rimosso la zecca, si deve disinfettare la sede del morso.

Chi viene morso spesso dalle zecche perché dorme nello stesso letto con animali domestici, quali cani o gatti, deve adottare misure speciali?

Per gli animali domestici, si raccomanda di mettere un collare per le zecche come profilassi contro i morsi. Dal punto di vista della profilassi contro i morsi di zecca, non è consigliabile dormire nello stesso letto con gli animali domestici.

Per quanto tempo rimane attaccata al corpo una zecca?

Dipende dallo stadio di sviluppo della zecca. Nel caso della specie *Ixodes ricinus* si distingue tra tre stadi: larva, ninfa e adulto. La larva rimane attaccata da due a cinque giorni, la ninfa da due a sette giorni, e la zecca femmina adulta da sei a undici giorni, a meno che non venga rimossa prima. I maschi adulti si accoppiano con la femmina sull'ospite e poi muoiono senza nutrirsi di sangue.

Quali sono gli strumenti da usare per rimuovere le zecche?

Per rimuovere le zecche, c'è una serie di strumenti speciali come pinzette, ganci (Tick-Twister®), lo Swiza-Tick-Tool® o schedine. Lo strumento da scegliere dipende dalle preferenze individuali in termini di praticità. Normali pinzette leva schegge o pinzette appuntite in acciaio cromato sono l'ideale; l'uso di pinzette a lama larga non è raccomandato perché schiacciano l'addome della zecca durante la rimozione, favorendo la penetrazione di ulteriori agenti patogeni nel corpo.

Quali accorgimenti usare nel rimuoverla?

Indipendentemente dallo strumento utilizzato, la zecca deve essere estratta lentamente e con movimento uniforme in senso verticale. Tirare troppo bruscamente può far sì che il rostro rimanga incastrato nella pelle. Il rostro è un semplice corpo estraneo all'interno della pelle, equivale più o meno a una scheggia di legno. Una volta che l'addome è separato dal rostro, non può più avvenire alcuna trasmissione di agenti patogeni.

C'è da preoccuparsi se il rostro rimane incastrato nella pelle quando si rimuove la zecca?

No. Un rostro di zecca incastrato non è motivo di preoccupazione più di quanto lo sia una scheggia di legno – entrambi sono di solito espulsi dalla pelle come corpi estranei. Tuttavia, si dovrebbe comunque cercare di rimuovere la zecca integralmente.

È consigliabile usare un unguento, olio o burro per facilitare la rimozione della zecca?

No, si dovrebbe rimuovere la zecca senza altri strumenti se non quelli previsti per la rimozione.

Quali agenti patogeni possono trasmettere le zecche?

In Svizzera, le zecche trasmettono principalmente la *Borrelia burgdorferi* sensu lato, l'agente patogeno della borreliosi di Lyme, nonché un virus che causa la meningoencefalite trasmessa da zecche (TBE). Ugualmente trasmessi dalle zecche sono gli agenti patogeni della tularemia. I patogeni rari trasmessi dalle zecche comprendono: *Anaplasma phagocytophilum*, *Rickettsia helvetica* e *monacensis*, *Babesia* spp. *Candidatus Neoehrlichia mikurensis*.



Esistono diversi strumenti per rimuovere le zecche. È importante non tirare via la zecca bruscamente.

Quante zecche sono portatrici di agenti patogeni?

In Svizzera, dal 5 al 30 per cento circa (in alcuni luoghi fino al 50 per cento) delle zecche sono portatrici di *Borrelia* e circa lo 0,5 per cento sono portatrici del virus della TBE.

Ci si può vaccinare contro la borreliosi?

No. Una prevenzione per via vaccinale è possibile solo contro la TBE.

È necessario consultare immediatamente un medico dopo un morso di zecca?

Non è necessario consultare un medico per rimuovere una zecca. La cosa più importante è rimuovere la zecca il prima possibile. Successivamente si deve disinfettare la sede del morso con un disinfettante per ferite e tenerla sotto osservazione. Ci si dovrebbe anche annotare dove e quando si è stati morsi (foto del luogo del morso). Registrare il morso di zecca nel diario dell'app «zecca» sviluppata a fini preventivi. Se la pelle in sede del morso si arrossa o se compaiono disturbi alla testa, alle articolazioni o sintomi simil-influenzali, bisogna consultare un medico. L'app ricorda automaticamente all'utente di controllare il morso della zecca.

Prevenire è meglio che curare

Più ne sappiamo sulle zecche, meglio possiamo proteggerci dalle malattie che possono trasmetterci i loro morsi.

MISURE PREVENTIVE

- Indossate indumenti e calzature chiuse quando vi trovate in zone a rischio.
- Indossate i calzettoni/le calze sopra i pantaloni.
- Utilizzate un repellente per zecche come precauzione supplementare. Esso, tuttavia, è efficace solo per un periodo di tempo limitato e, da solo, non è sufficientemente affidabile.
- Dopo essere stati all'aperto, fate una doccia e strofinate bene la pelle. Scandagliate sistematicamente il corpo alla ricerca delle zecche, soprattutto nei punti più a rischio di morso: zona pubica, interno coscia, ombelico e zona circostante, sotto il seno, ascelle, spalle, collo e nuca, attaccatura dei capelli, dietro le orecchie, nell'incavo del ginocchio e nella piega interna del braccio. Fate particolare attenzione alle piccole larve e alle ninfe: sono molto piccole, di colore marrone chiaro e possono essere facilmente scambiate per una lentiggine.
- Dopo essere stati all'aperto togliete le zecche anche dai vestiti (ad es. tenendoli appesi a un carrello appendiabiti). Fate asciugare i vestiti perché le zecche possono sopravvivere per diverse ore negli abiti umidi.
- Quando camminate e giocate, cercate di tenervi lontano da arbusti e cespugli. Evitate di camminare tra l'erba alta e nella boscaglia.
- Fate attenzione quando vi sdraiate nel bosco, sui prati, nei parchi e in giardino.



COME TOGLIERE UNA ZECCA

- Una volta scoperta, togliete la zecca prima possibile.
- Togliete la zecca afferrandola con una pinzetta fine e tirandola delicatamente e con un movimento costante. Non cercate mai di uccidere la zecca con dell'olio, della colla o bruciandola. Anche se una parte dell'ipostoma (proboscide) rimane incastrata nella pelle non è grave, perché il corpo estraneo viene poi espulso dall'organismo.
- Disinfettate bene il morso (anche se questo non impedisce la trasmissione della malattia).
- Documentate con cura il morso di zecca: 1. Quando avete contratto la presunta infezione? 2. Dove avete contratto la presunta infezione? 3. Quando è stata rimossa la zecca?
- Conservate la zecca in una scatolina etichettata per eventuali analisi successive.
- Tenete sotto attenta osservazione il morso nei giorni e nelle settimane successive.
- Se si presentano sintomi evidenti, come l'eritema migrante (arrossamento eritematoso, eruzione cutanea), disturbi simil-influenzali, vertigini, mal di testa e dolori alle articolazioni e/o nausea, consultate un medico e insistete su una diagnosi precisa. Portate con voi la documentazione.

Tenete presente che esiste una vaccinazione protettiva contro la meningoencefalite trasmessa da zecche (TBE). Seguite le raccomandazioni in materia di vaccinazione dell'Ufficio federale della sanità pubblica. Purtroppo non esiste alcun vaccino contro la borreliosi.



Ecco cosa portare nella cassetta del pronto soccorso quando si va in campeggio

I consigli del Dr. Markus Luethi, medico del TCS, per affrontare preparati eventuali problemi di salute in viaggio.

Dottor Luethi, che cosa si deve mettere nella cassetta del pronto soccorso per iniziare al meglio la vacanza in campeggio?

Nel preparare la cassetta del pronto soccorso, si deve tenere conto del periodo dell'anno in cui si sta viaggiando, della destinazione che si intende raggiungere (estero, i tropici, Paesi con condizioni igieniche critiche), delle malattie di cui si soffre e se si viaggia con dei bambini. Si dovrebbe avere materiale per curare le piccole ferite

DOTAZIONE DI BASE PER I VIAGGI – CONTENUTO DELLA CASSETTA DEL PRONTO SOCCORSO

Ecco cosa non dovrebbe mai mancare in una cassetta del pronto soccorso da portare in viaggio:

- ✓ Cerotti di diverse misure
- ✓ Disinfettante, pomata per le ferite
- ✓ Farmaci antipiretici e antinfiammatori
- ✓ Un rimedio contro le punture d'insetto ed eventualmente un antistaminico
- ✓ Forbicine e pinzette
- ✓ Materiale da medicazione
- ✓ Protezione solare



Portate sempre con voi una piccola cassetta di primo soccorso.

(forbicine, cerotti, disinfettante, bende), semplici farmaci antidolorifici e antipiretici, repellente per insetti e protezione solare, oltre ai farmaci per i disturbi gastrointestinali (soluzioni di reidratazione orale come Elotrans, Oralpädon). Tra le misure contro il coronavirus non devono mancare il sapone, il disinfettante per le mani e le mascherine protettive.

Un aspetto importante del campeggio è l'igiene. A cosa bisogna fare attenzione quando si usano le docce dei campeggi? Si rischia, ad esempio, di contrarre una micosi del piede?

Quando si usano le docce pubbliche, soprattutto se queste si trovano al chiuso, è consigliabile indossare gli infradito o le ciabatte, per evitare il contatto diretto con la superficie che può essere contaminata da funghi. Inoltre, è particolarmente importante asciugare accuratamente, eventualmente con un asciugacapelli, i piedi e gli spazi tra le dita senza danneggiarne la pelle che è particolarmente sensibile. Anche

cambiare spesso gli asciugamani aiuta a prevenire le micosi del piede. Gli spray disinfettanti per i piedi, invece, non sono raccomandati perché possono irritare la pelle e hanno un'efficacia limitata. I funghi sorgono soprattutto in condizioni di umidità e di scarsa aerazione (stivali di gomma, scarpe in neoprene).

Le vacanze in campeggio spesso permettono un'ampia esposizione al sole. Qual è il modo migliore per proteggersi dagli eritemi o addirittura dalle insolazioni?

I vestiti a trama fitta sono la migliore protezione solare. Oggi esistono speciali indumenti e copricapi protettivi contro i raggi UV, in particolare per i bambini. Più è chiara la pelle dei bambini, più adeguata deve essere la protezione. La sola crema solare ad alto fattore di protezione non è sufficiente per un'intensa esposizione al sole e, inoltre, deve essere applicata più volte tra un bagno e l'altro. Il modo migliore per evitare l'esposizione diretta al sole è stare in luoghi freschi e ombreggiati. Si può prevenire efficacemente un'insolazione indossando un copricapo chiaro a trama fitta. Si deve evitare di svolgere attività fisiche faticose, soprattutto nell'afa di mezzogiorno. Inoltre è assolutamente necessario assumere molti liquidi!

Dopo una bella escursione, i piedi fanno male e compaiono le vesciche. Come trattare correttamente le parti colpite?

Per le vesciche più piccole e lievi basta un bendaggio adesivo (per esempio Leukotape) o appositi cerotti per evitare ulteriori frizioni. Se le vesciche sono già gonfie, i cerotti per vesciche più spessi offrono maggiore protezione. Se le vesciche sono già di grandi dimensioni, è meglio prendersi una lunga pausa oppure forare la vescica nelle condizioni più sterili possibili (disinfezione, ago sterile, medicazione sterile senza pomate), tuttavia con il rischio di un'infezione! La pelle della vescica non deve essere rimossa, poiché protegge da ulteriori impatti meccanici e dall'infezione.

Mentre si fa il bagno al fiume, ecco che si calpesta un frammento di vetro. Basta rimuovere il frammento e sciacquare o è necessario adottare ulteriori misure?

Il trattamento dipende dalla posizione e dalla profondità del taglio. Il corpo estraneo deve essere rimosso, la ferita pulita, disinfettata e medicata a secco. In seguito, si deve tenere il piede ferito più in alto

possibile e proteggere la ferita. Se l'ultima vaccinazione antitetanica risale a oltre dieci anni prima, si deve fare un richiamo prima possibile.

Non può mancare neanche un tour in bicicletta, ma ecco che la mattina dopo si fa sentire l'indolenzimento muscolare. Qual è il Suo consiglio per rimettersi in marcia prima possibile senza dolori?

In caso di indolenzimento muscolare lieve, l'esercizio moderato, come il nuoto, aiuta. Se il dolore è più pronunciato, si deve interrompere l'attività e riposarsi. Inoltre, può dare sollievo anche un trattamento termico come una doccia calda, una sauna o un bagno caldo. I benefici derivanti dall'applicazione di impacchi freddi sono, invece, controversi.

Le giornate si concludono con belle serate all'aperto. Tuttavia, anche alle zanzare piacciono le ore serali. Qual è il modo migliore per proteggersi dalle punture e come trattare il prurito se si viene punti?

Il modo migliore per proteggersi è indossare vestiti di colore chiaro a maniche lunghe. Una soluzione a base di citronella, repellente anti-zanzare naturale, può essere un buon complemento. Autan Protect plus (Icaridina) è ancora più efficace. Per i tropici, si raccomanda un preparato a base di DEET, come Anti Brumm forte. Se si viene punti, si può alleviare il prurito con rimedi casalinghi, ad esempio raffreddando la parte con cubetti di ghiaccio o applicando impacchi di aceto. Anche degli antistaminici locali come Fenistil Gel possono aiutare – in caso di prurito particolarmente fastidioso si possono assumere degli antistaminici orali (ad esempio, cetirizina in compresse).

Dieci consigli dallo specialista in medicina d'urgenza

In caso di emergenza, si deve agire rapidamente, pur mantenendo la calma. Farsi un'idea della situazione e agire con decisione. In casi urgenti, chiamare il 144 (o il numero di emergenza europeo 112). Chiamando questi numeri troverete 24 ore su 24 specialisti altamente qualificati che sapranno aiutarvi.

AL TELEFONO RISPONDETE ALLE SEGUENTI DOMANDE:

- ➔ Dov'è successo?
- ➔ Che cosa è successo?
- ➔ Quanti feriti ci sono?
- ➔ Quali sono le lesioni presenti?
- ➔ Chi ha segnalato l'incidente?

I consigli del Prof. Dr. med. Aris Exadaktylos, primario e direttore della clinica del centro di pronto soccorso universitario (Inselspital di Berna).



Durante il lungo viaggio verso il sud le gambe della nonna si gonfiano. È pericoloso?

Quando fa caldo e ci muoviamo poco, le mani e i piedi si gonfiano rapidamente. A volte anche le caviglie sono più grosse del normale. Un gonfiore su entrambi i lati indica con maggiore probabilità vasodilatazione e ritenzione idrica indotte dal calore. Invece, se è solo un arto a gonfiarsi ed è dolorante, potrebbe trattarsi di un'emergenza, ad esempio di una trombosi.

Nel montare la tenda, papà si ferisce con un picchetto. La piccola ferita aperta sanguina abbondantemente. Cosa si deve fare?

Premere sulla ferita con un panno pulito o una benda. Di solito il danno non riguarda le arterie. Tuttavia, poiché la sporcizia o il terriccio possono penetrare e provocare complesse infezioni, è indispensabile far esaminare la ferita da un medico o da uno specialista.



In caso di emergenza, non temporeggiate troppo e chiamate il 144 (o il numero di emergenza europeo 112).

Un'aape punge il bambino sul braccio e gli fa molto male. Cosa consiglia in questo caso?

Raffreddare la sede della puntura e rassicurare il bambino e i genitori. In caso di gonfiore generalizzato dell'arto, è assolutamente necessario consultare un medico o uno specialista.

Fa molto caldo e il vicino di tenda sviene. Cosa fare?

Attuare le misure di primo soccorso e chiedere aiuto, spostare la persona in un ambiente più fresco. In caso di dubbio, mettere la persona in una posizione laterale stabile e applicare impacchi refrigeranti su testa, collo, torace, addome e gambe. Quando la persona riprende conoscenza, somministrarle una bevanda fresca, ma non ghiacciata.

LE MISURE URGENTI SONO:

- parlare alla persona o scuoterla delicatamente sulla spalla
- se la persona non reagisce, chiedere aiuto
- controllare se la persona respira ancora (il torace si muove?)
- controllare se c'è polso
- se la respirazione è normale, mettere la persona sul fianco in posizione stabile
- a questo punto, senza perdere altro tempo, chiamare il centro di pronto soccorso
- se la respirazione e/o il cuore si arrestano, avviare immediatamente la rianimazione cardiopolmonare

Se si tratta di un semplice svenimento, di solito passa rapidamente e normalmente il paziente torna reattivo e apre gli occhi. Se, invece, non riprende conoscenza, è probabile che si tratti di un arresto cardiocircolatorio. Se non si avvia subito la rianimazione cardiopolmonare, il decesso è inevitabile.

Durante un'escursione la mamma viene morsa da un piccolo serpente, deve andare subito in ospedale?

Di norma i serpenti autoctoni della Svizzera non sono mortali, ma con il loro veleno possono sicuramente scatenare reazioni a livello locale o sistemico simili a un grave shock anafilattico. Per questo motivo i morsi di serpente richiedono sempre una disamina da parte di un medico o di uno specialista.

E quali sono le vaccinazioni da tenere a mente in caso di morso (ad esempio di cane o gatto) all'estero?

Vaccinazione antitetanica e antirabbica. Se si viene morsi da animali che si sospetta rabbiosi, in particolare pipistrelli, volpi, cani selvatici o altri, consultare subito un medico. Se non trattata, la rabbia porta alla morte. Una vaccinazione antirabbica immediata può prevenire l'insorgere della malattia.

Quando rivolgersi a un medico o al pronto soccorso in caso di intossicazione alimentare?

La maggior parte delle complicazioni deriva da perdite di elettroliti e acqua causate da vomito e diarrea persistenti. È soprattutto nei Paesi caldi che questa condizione si aggrava. Pertanto i neonati, i bambini piccoli, gli anziani e le persone con un sistema immunitario indebolito, ma anche i malati cronici, dovrebbero consultare un medico o recarsi in ospedale dopo 24 o al massimo 48 ore. I campanelli d'allarme principali sono, ad esempio, febbre molto alta, ridotta reattività, disturbi del linguaggio o della vista, vomito con presenza di sangue e diarrea.

Come si presta il primo soccorso a chi è stato colpito da un fulmine?

Portate voi stessi e la persona colpita in un ambiente sicuro e asciutto e attuate subito le misure di rianimazione. Spesso un fulmine che colpisce direttamente o indirettamente provoca ustioni e gravi aritmie. Si deve informare immediatamente il servizio di pronto soccorso.



In caso di dubbio, è meglio consultare un medico.

Qual è il trattamento adatto in caso di insolazione?

Raffreddare con cautela soprattutto la testa, e somministrare bevande fresche ma non fredde se la persona colpita è cosciente. Anche in questo caso, se non è cosciente, chiamare subito il servizio di pronto soccorso.

Un tuffo rinfrescante nell'acqua fredda è di grande effetto, ma può costare la vita. Perché?

Anzitutto, bisogna chiarire subito che la cosiddetta «morte inibitoria riflessa» è un fenomeno molto raro, innescato da un'irritazione o compressione del nervo vago. Involontariamente, quest'ultimo può reagire a un forte stimolo, ad esempio provocato dal freddo o da cause meccaniche (impatto o ingestione), rallentando il battito cardiaco o sospendendo per qualche istante la respirazione. Tutti noi lo abbiamo sperimentato, ad esempio, con una doccia gelata inaspettata. In caso di patologie cardiache sottostanti pregresse, ciò può comportare gravi aritmie o, nel peggiore dei casi, addirittura un arresto cardiaco. Siccome già dopo pochi battiti mancanti può subentrare uno svenimento, essere in acqua (quando si fa il bagno o si nuota) può risultare fatale.

Campeggio e trombosi del viaggiatore: perché stare seduti a lungo in auto può essere pericoloso

La trombosi del viaggiatore è nota alla maggior parte delle persone per essere un effetto collaterale poco gradito dei viaggi in aereo, ma la stasi sanguigna a livello delle gambe può insorgere anche durante i lunghi viaggi in auto.

ESERCIZI PER LE GAMBE CONTRO LA TROMBOSI

- Camminare sul posto per almeno tre minuti ogni due ore, molleggiando leggermente, poggiando l'intera superficie del piede dal tallone alla punta, e aumentando il ritmo. Eseguire dei piegamenti sulle ginocchia, mantenendo la schiena dritta, scendendo più giù e più volte possibile.
- Appoggiare la punta di un piede sul pavimento, mentre si solleva l'altra gamba in avanti stendendo e retraendo il piede: ripetere per 15 volte.
- Applicando una leggera pressione appoggiare il piede alternativamente sui talloni o sulla pianta: ripetere per 20–30 volte.
- Sollevare le punte dei piedi ed eseguire per 20–30 volte vigorose torsioni verso l'interno e verso l'esterno, tenendo entrambi i talloni poggiati a terra: alternando i piedi, avvicinare tutta la pianta a terra e distenderla nuovamente.

Il metabolismo cambia dopo appena 20 minuti e l'elenco degli effetti negativi dello stare seduti è lungo: stare seduti a lungo affatica i muscoli, aumenta la sensazione di fiacchezza, abbassa la concentrazione, rallenta la circolazione, colpisce il sistema respiratorio e digestivo, causa problemi circolatori alle gambe e provoca frequenti tensioni ai muscoli del collo e della schiena.

Durante i lunghi viaggi in auto, stare seduti nella stessa posizione per ore e ore può ostacolare un'adeguata circolazione del sangue nelle gambe e, nei casi più gravi, provocare anche trombosi di natura letale. La probabilità di trombosi aumenta notevolmente in chi ha già avuto una trombosi venosa, nelle persone in sovrappeso o che hanno una tendenza ereditaria alla coagulazione del sangue o che hanno le gambe ingessate o steccate.

LE CALZE A COMPRESSIONE GRADUATA POSSONO AIUTARE

Un presidio efficace sono le calze a compressione graduata che arrivano sotto il ginocchio. Esercitando una leggera pressione sulla parte inferiore della gamba, sostengono l'afflusso di sangue al cuore. Le calze a compressione graduata aiutano anche a prevenire la ritenzione di liquidi nei tessuti. Inoltre, anche muoversi aiuta perché, in definitiva, la causa della trombosi è proprio la mancanza di esercizio fisico. Quando si viaggia in auto, può essere utile muovere i polpacci a intervalli regolari.

E nei lunghi viaggi in auto con code, aiuta fare delle belle pause e assumere la corretta postura da seduti. La superficie di seduta dovrebbe essere a due o tre dita di distanza dall'incavo del ginocchio in modo da non ostacolare la circolazione sanguigna nelle gambe. Nei viaggi lunghi, la colonna vertebrale è sollecitata dalle vibrazioni costanti. Concedetevi pertanto delle pause.

Il Professore di Medicina d'Urgenza Aristomenis Exadaktylos fornisce approfondimenti in merito

Dottor Exadaktylos, chi è particolarmente a rischio di trombosi?

La probabilità di trombosi aumenta durante i viaggi lunghi in chi ha già avuto una trombosi venosa, nelle persone che hanno consanguinei con episodi di trombosi venosa o nei soggetti che soffrono di malattie ematologiche, di cardiopatie e di tumore o che sono in forte sovrappeso. Anche un intervento chirurgico recente aumenta il rischio. Un consumo eccessivo di alcol il giorno prima, troppa caffeina o un'assunzione insufficiente di liquidi possono aumentare il rischio.

CONSIGLI PER PREVENIRLA QUANDO SI VIAGGIA IN AUTO E IN AEREO

- Se si viaggia in auto, fare una pausa per sgranchirsi a intervalli di un'ora e mezza o due ore; in aereo, è opportuno far fare ginnastica ai piedi ogni mezz'ora.
- Bere un bel bicchiere di acqua o altra bevanda (da 0,2 a 0,5 litri) – meglio evitare il caffè. È consigliabile evitare l'alcol anche la sera prima.
- Laddove possibile, non assumere sedativi che riducono la tensione muscolare e limitano i movimenti.
- Non accavallare le gambe e non piegare troppo le ginocchia.
- Indossare indumenti comodi di cotone e, in caso di dubbio, calze a compressione graduata.
- Non ingombrare inutilmente il vano piedi, ad esempio con i bagagli.
- Indossare scarpe basse e leggere poggiare correttamente il piede a terra quando si cammina, togliere le scarpe quando si sta seduti.
- In caso di rischio elevato, iniettarsi o farsi iniettare una sostanza anticoagulante come l'eparina dopo aver consultato il medico. Ricordarsi di adottare questa misura anche per il viaggio di ritorno.

Dopo quante ore che si sta seduti in auto senza interruzioni inizia il rischio di insorgenza della trombosi del viaggiatore?

Sono molti i fattori a entrare in gioco, per cui non c'è una risposta che vale come regola generale. Comunque è molto raro che la trombosi venosa colpisca viaggiatori che godono di buona salute il cui viaggio è inferiore a quattro ore.

Da cosa si riconosce una trombosi?

Il sintomo più comune è l'occlusione delle vene profonde del polpaccio. Di solito si sente una forte tensione e il polpaccio si gonfia da un lato ed è un po' più rigido dell'altro polpaccio. Il dolore e la sensazione di pesantezza non scompaiono nemmeno se ci si muove o si fanno dei massaggi.

Quando si dovrebbe andare dal medico o addirittura al pronto soccorso?

Se si verifica quanto appena descritto, o se non si è sicuri, si deve andare dal medico. Se si è staccato un coagulo di sangue, quest'ultimo può, per esempio, entrare nei vasi polmonari e occluderli, causando spesso dolore al petto e dispnea. Questa è un'emergenza assoluta.

Quali sono le terapie disponibili?

Nel caso di una trombosi venosa che colpisce solo la parte inferiore della gamba, ad esempio, si somministrano degli anticoagulanti. Ma nel caso di una trombosi venosa che si estende a tutta la gamba e anche oltre, all'inguine o all'addome, può anche essere necessario intervenire chirurgicamente.

Il rischio di trombosi aumenta anche durante il sonno? Dopotutto, non muoviamo un passo per sei o dieci ore.

Quando dormiamo, ci muoviamo più di quanto pensiamo, quindi la trombosi è improbabile.

EPATITE DEL VIAGGIATORE: ecco come proteggersi!

L'epatite A è un processo infiammatorio a carico del fegato altamente contagioso. Il virus è di solito presente in Paesi con condizioni igieniche precarie. È per questo che viene anche detta «epatite del viaggiatore».

È possibile ridurre il rischio di infezione da epatite A evitando il contatto con escrementi infetti e osservando le seguenti norme igieniche quando si mangia e si beve (soprattutto nei Paesi in via di sviluppo):

- Bere solo bevande imbottigliate.
- Evitare i cubetti di ghiaccio e il gelato sfuso.
- Mangiare solo frutta sbucciata personalmente.
- Attenzione all'insalata, alle verdure crude e ai frutti di mare.
- Lavarsi spesso le mani con il sapone, soprattutto ogni volta che si va in bagno.
- Evitare il sesso anale non protetto.

- L'epatite A si trasmette principalmente attraverso acqua e alimenti contaminati dalle feci.
- Il virus è particolarmente diffuso nei Paesi con standard igienici carenti: di qui il nome «epatite del viaggiatore».
- Un'infezione da virus dell'epatite A è solitamente accompagnata da problemi gastrointestinali e può comportare diverse settimane di riposo a letto.
- Un'infezione da epatite A non diventa mai cronica, anzi di solito guarisce da sola dopo alcune settimane o mesi.
- La vaccinazione è una protezione efficace contro l'epatite A.

Un esame del sangue può rilevare il virus.



Epatite A per un gelato? Ecco cosa ne pensa il primario dell'Inselspital

Dottor Exadaktylos: è vero che ci si può infettare con l'epatite A anche solo mangiando un gelato?

In teoria, sì. L'epatite A può essere trasmessa attraverso il contatto personale ravvicinato e attraverso l'acqua potabile, i succhi di frutta, i gelati o gli alimenti non cotti a sufficienza. Tuttavia, possono essere fonte di infezione anche verdura, frutta o frutti di mare non ben lavati o ben cotti. I virus dell'epatite A sono virus molto resistenti che possono sopravvivere per molto tempo.

Quali sono i sintomi e gli effetti?

C'è una notizia buona e una cattiva. La buona notizia: di solito non è responsabile di danni cronici. La cattiva notizia: è fastidiosa. L'ittero compare dopo due-sei settimane e si resta «malati» per circa due settimane. A seconda dell'età – nei bambini i sintomi sono quasi inesistenti – e di precedenti danni al fegato causati, ad esempio, da alcol, altre infezioni, medicinali, ecc., il decorso di questa infezione può essere lieve fino a molto spiacevole. Di norma, nausea, dolori addominali, febbre e perdita di appetito sono segni di un'infezione. Attenzione, però: non a tutti le sclere degli occhi o la pelle diventano gialle. Questo fenomeno è raro nell'epatite A.



Riservate ora

Anche per il noleggio di un campingcar è conveniente il TCS

Noleggia un campingcar con uno sconto per i soci.
Fino a 5% di sconto sul prezzo di noleggio giornaliero.

Saperne di più su tcs-noleggiocampingcar.ch



Non mettete ghiaccio nelle bevande.

Quando è bene rivolgersi a un medico?

È meglio farlo in anticipo, visto che esiste una vaccinazione contro l'epatite A. Ma se i dolori addominali si protraggono più a lungo del normale, è bene recarsi dal medico. Il medico può rilevare la presenza di virus con un esame del sangue. Così facendo si possono proteggere, tra gli altri, i membri della famiglia, perché si resta contagiosi entro una certa finestra temporale.

Quali sono le terapie disponibili?

Di norma, non esiste una terapia diretta, ma si cerca di trattare i sintomi (febbre, nausea, ecc.) e si fa attenzione a non gravare ulteriormente sul fegato (ad esempio con determinati medicinali o l'alimentazione). Se si tratta di bambini, non è necessario fare quasi nulla.

Come si fa a prevenire l'infezione?

Come già detto, esiste una vaccinazione. Altrimenti, i metodi migliori per prevenire le infezioni sono l'igiene delle mani e degli alimenti. Ma per concludere c'è un'altra buona notizia: le infezioni da epatite A seguono il principio «una volta e basta». Dopo essersi infettati, si è immuni a vita, ma come dice il proverbio: nella vita non è necessario passarle tutte.



Sosta notturna gratuita
in camper, roulotte o auto:
dove si può pernottare in
Svizzera?

Campeggio libero: in Svizzera è consentito?

Passare la notte sotto le stelle è un'esperienza della natura molto particolare. Per assicurarsi che ci si svegli serenamente come ci si è addormentati, ci sono alcuni punti da considerare. Perché anche la salute è importante.

Se volete svegliarvi al mattino con il sacco a pelo asciutto, dovete scegliere un luogo che non sia in una zona umida o vicino a un torrente di montagna. I torrenti possono gonfiarsi durante la notte e riservarvi un brusco risveglio. Per rendere piacevole il resto dell'avventura, è importante avere riguardo, evitare gli habitat sensibili e rispettare le norme di legge vigenti.

DISPOSIZIONI DI LEGGE IN VIGORE

Che sia in tenda, in un furgone, una roulotte o un camper, in Svizzera il campeggio libero è consentito solo a determinate condizioni e in luoghi specifici. Le disposizioni di legge in materia di campeggio libero o di sosta notturna gratuita in camper sono definite a livello cantonale o, spesso, addirittura comunale. Pertanto, per andare sul sicuro, è sempre meglio informarsi presso il comune o la polizia locale.

REGOLE DI COMPORTAMENTO PER IL CAMPEGGIO LIBERO

Scegliete un luogo adatto per il vostro accampamento notturno, rispettate la natura e lasciate il sito come l'avete trovato (portate con voi i rifiuti). Se possibile, non fate i bisogni in natura, perché le feci possono nuocere agli animali. Se non avete alternative, seppellite il tutto e

CAMPEGGIARE LIBERAMENTE SENZA CORRERE RISCHI IN SVIZZERA

- Soste notturne di singole persone (non in gruppo): bivaccare o trascorrere la notte in una piccola tenda in montagna, al di sopra del limite del bosco. Se vi fermate per più giorni, smontate la tenda durante il giorno.
- Con il permesso del proprietario del terreno su terreno privato
- Bivacco d'emergenza

DOVE NON È CONSENTITO IL CAMPEGGIO LIBERO

- Nelle riserve naturali
- Nelle zone di tranquillità per la fauna selvatica
- Nel Parco Nazionale Svizzero
- In aree federali dove vige il divieto di caccia
- In aree pubbliche in cui è vietato l'accesso



Ci sono alcune regole da seguire quando si fa campeggio libero.

mettete la carta igienica in un sacchetto della spazzatura. Se possibile, evitate di accendere il fuoco e cercate di contenere il più possibile il livello di rumore per non spaventare gli animali selvatici.

I RISCHI PER LA SALUTE DEL CAMPEGGIO LIBERO

I divieti hanno diversi obiettivi. Da un lato, proteggere la fauna selvatica e, dall'altro, mantenere la quiete e l'ordine. Inoltre, è anche una questione di salute e sicurezza personale. Trascorrere la notte in mezzo alla natura comporta anche una serie di pericoli che possono rappresentare un rischio:

- Temporale improvviso
- Pioggia battente
- Corsi d'acqua ingrossati
- Colate detritiche
- Alberi che cadono
- Grandi mandrie di animali (mucche, cavalli, ecc.)
- Animali selvatici

Campeggiare per combattere l'insonnia

Se avete difficoltà ad alzarvi dal letto la mattina e ad addormentarvi la sera, ecco qualcosa che potrebbe aiutarvi: campeggiare. Almeno questo è quanto sostengono alcuni scienziati statunitensi dell'Università del Colorado a Boulder.

Più luce solare, meno luce elettrica: secondo i ricercatori statunitensi, con questa semplice ricetta si possono alleviare i disturbi del sonno e i loro effetti sulla salute. Nel loro studio hanno dimostrato che si può raggiungere questo risultato con una sola settimana di campeggio in mezzo alla natura. La luce solare regola l'orologio biologico dell'uomo secondo il naturale ritmo circadiano, scrivono gli scienziati nella rivista scientifica «Current Biology».

Kenneth Wright e il suo team dell'Università del Colorado a Boulder hanno dapprima registrato, per una settimana, i ritmi sonno-veglia di otto adulti durante lo svolgimento delle loro normali occupazioni: lavoravano, studiavano, uscivano la sera e decidevano da soli quando e per quanto tempo dormire. Il gruppo ha poi trascorso una settimana in campeggio sulle Montagne Rocciose. I partecipanti non avevano luce elettrica e non potevano usare telefoni cellulari, torce né altri dispositivi elettrici.

CONCLUSIONI SORPRENDENTI

Durante la prima settimana dell'esperimento, in media, i partecipanti sono andati a letto più tardi – dopo mezzanotte – e si sono alzati più tardi – verso le otto del mattino. Come previsto, nella prima settimana dell'esperimento hanno ricevuto meno luce solare, ma più luce dopo il tramonto di quanta ne avrebbero ricevuta in natura. Ciò che sorprende è l'incontestabilità delle conclusioni: nell'ambiente illuminato elettricamente, l'orologio biologico dei partecipanti era indietro di due ore. Lo dimostravano i livelli di melatonina. Questo ormone è coinvolto nella regolazione del ritmo giorno-notte. **Con l'arrivo del buio, i livelli di melatonina aumentano inducendoci al sonno;** la luce rallenta la produzione dell'ormone al mattino annunciando il risveglio.



Le condizioni di luce naturale in campeggio possono migliorare la qualità del sonno.

Durante la prima settimana dell'esperimento, i livelli di melatonina salivano in tarda serata, circa due ore prima dell'inizio del sonno. Al mattino, i livelli scendevano solo al risveglio, verso le otto. Questo spiega il perché molti individui nella società moderna si sentono spesso svogliati e stanchi al mattino, sostengono i ricercatori: la notte biologica, caratterizzata da un livello di melatonina più elevato, si estende praticamente fino al giorno.

RISULTATO RAGGIUNTO CON UNA SOLA SETTIMANA DI CAMPEGGIO

Dopo una settimana di campeggio, l'orologio si era adattato al naturale ritmo giorno-notte. I livelli di melatonina iniziavano a salire verso il tramonto. Al mattino calavano subito dopo l'alba, prima ancora che i partecipanti si svegliassero. **Anche i nottambuli erano diventati mattinieri in condizioni di luce naturale.** Il tempo di sonno totale è rimasto invariato nell'arco delle due settimane. Secondo i ricercatori, però, adattandosi al ritmo naturale si potrebbe anche arrivare a dormire meglio.

Poiché non tutti hanno la possibilità di andare sempre in campeggio, consigliano una soluzione diversa: possibilmente più luce solare durante il giorno e meno luce elettrica la sera. Ciò indurrebbe le persone ad andare a dormire prima e a svegliarsi prima, allineando il ritmo del sonno a quello della scuola e del lavoro.

Muffa sulla tenda, nel camper o nella roulotte: un problema comune e un rischio per la salute

Appaiono inaspettatamente e apparentemente all'improvviso: brutte macchie sulla tenda o sul tettuccio parasole. Nel difare i bagagli un odore di muffa si diffonde nell'aria. Lo si nota varcando il tettuccio parasole o appena si srotola la tenda da sole. Quando appaiono brutte macchie sui cuscini dei sedili, sulla parete della tenda o negli angoli della roulotte non è solo l'occhio a soffrirne. La muffa è ritenuta pericolosa e può scatenare delle patologie delle vie respiratorie.

Nei casi più lievi, la muffa lascia delle macchie poco piacevoli sulla tenda, nel camper o nella roulotte. Sulle tende di cotone possono essere particolarmente difficili da rimuovere. Nei casi più gravi, le ife fungine penetrano nelle fibre del tessuto, scomponendo il materiale e lasciando strappi e buchi nella tenda. A quel punto la tenda spesso non è più recuperabile. Un'aerazione regolare è importante per evitare che le vacanze in campeggio si trasformino in un rischio per la salute. Nei mesi invernali e quando il camper non viene utilizzato, di solito ci si dimentica completamente di arieggiarlo a intervalli regolari. Anche se alla fine della stagione si è provveduto a far entrare aria fresca, l'umidità si forma ugualmente nella roulotte. In assenza di un intervento, i danni sono inevitabili.

Ma l'infestazione da muffa può essere ancora più problematica per la vostra salute. È vero che la maggior parte dei circa 130000 tipi di muf-

MUFFA: FARSI AIUTARE DA UNO SPECIALISTA

- La prima cosa da fare è sempre capire qual è la causa della muffa ed eliminarla. Le cause sono molteplici e devono essere appurate ed eliminate da uno specialista.
- Dopodiché si possono pulire le aree colpite con un disinfettante adatto, che uccide e rimuove le spore della muffa.
- I tessuti infestati devono essere smaltiti o trattati con un disinfettante e poi lavati a una temperatura di almeno 60 gradi.

La tenda deve essere sempre riposta asciutta e pulita, altrimenti si può formare della muffa.

fa è innocuo per l'uomo. Tuttavia, esistono anche muffe che, in alcune persone, possono causare allergie e gravi patologie delle vie respiratorie. Il problema nasce dall'inalazione delle spore. Ecco perché consigliamo di non dormire mai in una tenda, un camper o una roulotte in cui c'è muffa.

EFFETTI SULLA SALUTE

Più si estende la muffa, più aumentano i rischi per la salute. Oltre alle frequenti irritazioni agli occhi, alla pelle e alle vie respiratorie, possono insorgere anche delle allergie. **Con il tempo, l'irritazione delle vie respiratorie può trasformarsi in bronchite cronica (tosse) e asma.** Con il loro odore pervasivo, le muffe possono anche compromettere il benessere dei campeggiatori. Non da ultimo, sono sospettate di preparare il terreno al raffreddore. Se si soffre di determinate patologie pregresse, come la fibrosi cistica, l'asma cronica o se si ha il sistema immunitario indebolito, com'è il caso nei trapiantati e nei malati di AIDS e di cancro, le muffe rappresentano un rischio estremo.

COME RICONOSCERE LA MUFFA

Avete uno spesso strato di funghi bianchi, grigi o neri sulla tenda o nella roulotte? Allora non ci sono dubbi. Spesso, però, non è così facile distinguere la muffa dalle più innocue macchie di umido. In quel caso questi segnali vi aiuteranno:

- **Puntini:** la muffa forma, spesso nelle aree marginali, piccole macchie rotonde e isolate. Le macchie di umido sono di solito molto più grandi e ravvicinate.
- **Odore di muffa:** riuscite a sentire l'odore di muffa nella tenda? Attraverso il suo metabolismo, la muffa produce composti organici volatili che noi percepiamo con le nostre cellule olfattive.
- **Ife fungine visibili:** su un'immagine ingrandita (ad esempio, un primo piano con la fotocamera di un cellulare) si può talvolta vedere la struttura filiforme delle macchie di muffa.

PERCHÉ SI FORMA LA MUFFA?

La muffa ama le tende di cotone. Ma anche quelle in poliestere o nylon possono ammuffire: se presentano adesioni organiche come foglie, fili d'erba, fango o macchie di cibo. La muffa cresce meglio in ambienti umidi, bui e caldi. Sono esattamente queste le condizioni

che prevalgono quando si mette la tenda bagnata nel sacco e la si ripone in cantina! Il problema riguarda anche le tende pieghevoli che vengono riposte bagnate. La muffa si presenta regolarmente anche sulle tende da campeggio che vengono lasciate montate anche d'autunno o d'inverno e che non ricevono molto sole. È il caso, ad esempio, di un tettuccio parasole lasciato tutto l'inverno sul lato nord di un camper.

La muffa si forma nei punti in cui l'umidità si raccoglie e non va via. Nella maggior parte dei casi, l'accumulo di umidità si manifesta già con la comparsa di macchie d'acqua, contro le quali è preferibile agire tempestivamente. Nella roulotte sono molto sensibili all'umidità sia i mobili imbottiti che gli angoli e gli armadi, dove l'aria non riesce a circolare bene e l'umidità si accumula. Aerare regolarmente e mettere fuori i mobili imbottiti può rappresentare un rimedio rapido e semplice in questi casi.

Nei casi più ostinati, la muffa si forma a causa di giunture e guarnizioni che perdono la tenuta e che in poco tempo lasciano passare facilmente l'umidità nella roulotte. Questa tipologia di muffa richiede, oltre alla rimozione completa, la riparazione dei danni alla roulotte.

PREPARAZIONE ACCURATA

Per ridurre al minimo il rischio di muffa, avete diverse opzioni:

- D'inverno, parcheggiate la roulotte o il camper all'asciutto in un capannone o in un'altra rimessa.
- Un telone o una tettoia lo/la proteggeranno dalle intemperie.
- Negli armadi e nei ripostigli l'aria circola meglio se sono completamente sgombri.
- Rimuovete, in particolare, i materiali e gli accessori da campeggio sensibili all'umidità come, ad esempio, una tenda a vela arrotolata.
- I tessuti assorbono l'umidità e la conservano a lungo. D'inverno è meglio lasciare i vestiti in casa.
- e riporre la tenda all'asciutto dopo averla lasciata asciugare completamente.

Ferite da taglio in campeggio: una cosa da nulla con gravi conseguenze

Il Prof. Dr. med. Aris Exadaktylos, esperto in medicina d'urgenza, sa cosa bisogna fare.

Dottor Exadaktylos, da una piccola ferita può scaturire una setticemia?

Purtroppo sì, da una cosa da nulla possono scaturire conseguenze gravi. Anche le ferite piccole possono essere punti di ingresso di agenti patogeni aggressivi che causano infezioni estese. Le ferite alle mani sono un ottimo esempio: una piccola «scheggia sporca» può portare a un'infezione complessa del dito, della mano e del braccio.

È utile premere sul dito per far uscire più sangue e quindi lavare meglio la ferita?

Premere, succhiare, bruciare o altri suggerimenti tratti da vari «film d'avventura» non sono molto utili. La soluzione migliore è sciacquare con acqua di rubinetto pulita.

Per esempio, se ci si procura una ferita mentre si nuota, si deve evitare di entrare in acqua anche se smette di sanguinare?

Dipende sempre dalle dimensioni, dalla profondità e dalla posizione. Se avessi una ferita profonda sul piede, non tornerei in acqua perché potrebbe sporcarsi e ammorbidirsi ancor di più. Inoltre, ricomincerebbe subito a sanguinare, perché lo strato di sangue coagulato si dissolverebbe.

A differenza del lago, si può entrare in mare con un taglietto al dito? Si dice che l'acqua salata disinfetta, no?

Sì, è possibile, ma attenzione... agli squali. Scherzi a parte, per l'azione disinfettante è importante la giusta concentrazione di sale, che do-



Anche le ferite piccole possono portare a un'infezione grave.

vrebbe essere pari a 0,9 percento. L'acqua di mare è troppo concentrata per il trattamento delle ferite.

Come si trattano le piccole ferite?

Sciacquare, asciugare con cura e bendare o applicare un cerotto. Non sigillarla ermeticamente, basta semplicemente proteggerla dallo sporco.

Va bene anche la saliva?

La saliva è un liquido veramente miracoloso con diversi effetti curativi. Tuttavia, credo che per le ferite più grandi sarebbe probabilmente necessaria troppa saliva per favorire la guarigione. E poi sì, dovrebbe essere la propria saliva.

E se non si hanno cerotti a disposizione?

Se la ferita sanguina copiosamente, si può usare un panno di cotone pulito, ad esempio. Non utilizzare pomate o unguenti, che rendono difficile la valutazione della ferita.

Quando recarsi al pronto soccorso o dal medico per un taglio?

Rispondere a questa domanda non è facile. A tutti noi è già successo di tagliarci e sappiamo giudicare quando è «peggio del normale». In



LA PIÙ GRANDE GUIDA ONLINE AI CAMPEGGI DELLA SVIZZERA: PINCAMP.CH

- ▶ Scoprite le più belle mete di vacanza in Europa
- ▶ Confrontate e prenotate i campeggi
- ▶ Leggete le valutazioni dei campeggi di altri utenti

powered by



presenza di ferite aperte che sanguinano molto, ferite sul viso o su altre parti sensibili del corpo, ferite alle mani e ai piedi con perdita di sensibilità o di forza, o se si sospetta la presenza di un corpo estraneo nella ferita, si deve assolutamente consultare un medico. Gli si devono sottoporre anche i tagli più vecchi che non guariscono bene o che sono infiammati.

La vaccinazione antitetanica è per tutti?

Sì, ci protegge dal tetano che è potenzialmente letale. Raccomando di fare un richiamo ogni dieci anni. Per i bambini, rivolgersi al medico di famiglia o al pediatra.

LE FERITE INFETTE SI RICONOSCONO DAI SEGUENTI SINTOMI:

- Ferita gonfia
- Arrossamento ai bordi della ferita
- Dolore persistente
- Sensazione di calore all'altezza della ferita
- Trasudazione o suppurazione della ferita

Se non trattate, le ferite infette possono diffondere l'infezione in tutto il corpo. Questo può portare a danni secondari nelle parti del corpo interessate o addirittura a un avvelenamento del sangue (sepsi), potenzialmente letale. Se è presente un'infezione, la ferita deve essere trattata con agenti antibatterici. Potrebbe essere necessario assumere ulteriori antibiotici per combattere l'infiammazione.

Micosi del piede:

forte rischio di infezione nei campeggi – Ecco come proteggersi

Il rischio di contrarre una micosi del piede è particolarmente elevato nei luoghi in cui tante persone camminano a piedi nudi. Ne sono un esempio tutte le strutture pubbliche esposte all'umidità come docce in comune, piscine e vasche all'aperto o saune, oltre a palazzetti dello sport, camere d'albergo, villaggi turistici e campeggi. Camminare a piedi nudi in strutture pubbliche ad alta umidità comporta un elevato rischio di infezione, perché gli agenti patogeni della micosi proliferano particolarmente bene in un ambiente caldo-umido.



La micosi del piede (tinea pedis) insorge principalmente tra l'alluce e le dita vicine. Il fungo può causare arrossamenti e screpolature della pelle. Le aree colpite diventano squamose e possono provocare prurito. La pelle può anche apparire biancastra e ispessita e, di frequente, anche un po' rigonfia.

La micosi del piede è un problema molto diffuso e solitamente innocuo. Ma sulla pelle possono comparire prurito, screpolature e un aspetto antiestetico. Il fungo può diffondersi alle unghie e, più raramente, ad altri punti. Di solito l'infezione può essere trattata efficacemente con rimedi da banco reperibili in farmacia.

I funghi della pelle trovano condizioni particolarmente favorevoli alla crescita tra le dita dei piedi, dove l'ambiente è umido e caldo e la pelle diventa un buon terreno di coltura per i funghi. Di solito l'infezione può essere trattata efficacemente per via esterna, ad esempio con una pomata o un gel. Solo molto di rado è necessaria l'assunzione di compresse.

Per evitare il contagio, in piscina o in sauna, è opportuno indossare le ciabatte. Chi ha contratto la micosi del piede può, ad esempio, cambiare spesso calzini e asciugamani e lavarli ad almeno 60 gradi. Curare bene l'igiene protegge anche gli altri dalle infezioni.



Poiché i funghi preferiscono un ambiente umido, è opportuno asciugare bene i piedi. Ciò significa, ad esempio,

- asciugare bene i piedi dopo aver nuotato, fatto la doccia o il bagno,
- non indossare scarpe troppo strette e senza prese d'aria,
- non indossare lo stesso paio di scarpe per due giorni di fila e
- togliersi le scarpe il più spesso possibile.

Per prevenire il contagio con pellicine infette e per evitare le recidive, si consiglia di

- indossare le ciabatte nelle piscine, nelle docce in comune e negli spogliatoi,
- non condividere con altri scarpe, asciugamani e calzini,
- lavare calze, biancheria da letto e asciugamani ad almeno 60 gradi,
- a temperature di lavaggio inferiori, aggiungere al bucato additivi come un igienizzante.

ECCO I RIMEDI CHE AIUTANO A COMBATTERE LA MICOSI DEL PIEDE

In farmacia troverete pomate, gel e spray contro le infezioni micotiche acquistabili senza ricetta medica. Contengono tutti un principio attivo che inibisce la crescita dei funghi o li uccide. Molti dei preparati spesso utilizzati contengono sostanze attive del gruppo dei piridoni, delle allilamine o degli azoli:

- il ciclopirox appartiene ai piridoni.
- le allilamine comprendono la terbinafina e la naftifina.
- gli azoli includono, ad esempio, bifonazolo, clotrimazolo, miconazolo o oxiconazolo.

A volte si consigliano rimedi casalinghi come il tea tree oil o i pediluvi con determinate erbe. Tuttavia, non ci sono prove scientifiche che questi rimedi aiutino a combattere la micosi del piede.

La micosi del piede è innocua in persone altrimenti sane, ma di solito non scompare da sola. Se non trattata, può estendersi all'unghia dando origine a un'onicomicosi. Solo raramente l'infezione si diffonde ad altri punti, come le mani. Molto raramente, e solo se la micosi del piede è grave, può verificarsi anche un'infezione batterica.


ALCUNI FATTORI POSSONO AUMENTARE IL RISCHIO DI MICOSI DEL PIEDE, IN PARTICOLARE:

- una predisposizione familiare,
- malattie allergiche e neurodermite,
- tendenza dei piedi a una sudorazione eccessiva,
- un sistema immunitario indebolito, ad esempio a causa di una grave malattia o dell'uso prolungato di medicinali che indeboliscono il sistema immunitario,
- problemi di circolazione alle gambe, ad esempio a seguito di diabete o vasocostrizione,
- determinati tipi di sport, in particolare la corsa e il nuoto.

I SINTOMI TIPICI DELLA MICOSI DEL PIEDE, CHE SPESSO SI MANIFESTANO CONTEMPORANEAMENTE SU ENTRAMBI I PIEDI, COMPRENDONO

- pelle del piede biancastra, gonfia o che sanguina,
- arrossamento e desquamazione delle aree cutanee infette e
- formazione di vesciche o pustole e di piccole screpolature.

Inoltre, sulle aree cutanee interessate possono comparire prurito, bruciore, dolore e un odore sgradevole. Questi sintomi non si manifestano sempre contemporaneamente e variano in termini di gravità. In circa l'80 per cento dei casi, la micosi del piede insorge negli spazi tra le dita dei piedi, ma possono essere interessate anche le dita stesse, la pianta e il bordo del piede e, più raramente, il dorso.



Dalla micosi del piede a quella dell'unghia

Se si cammina a piedi nudi e senza ciabatte in piscina, nella sauna o nella zona docce del campeggio è inevitabile: si contrae un'infezione micotica a un'unghia. Ma l'onicomicosi può anche svilupparsi da una micosi del piede non trattata.

COME SI RICONOSCE L'ONICOMICOSI?

- Decolorazione dei bordi dell'unghia (gialla, marrone o verde) e/o macchie bianche sull'unghia
- Decolorazione completa dell'unghia da giallo-biancastro a giallo-bruno
- Indurimento e ispessimento dell'unghia

L'infezione si manifesta con una colorazione giallastra o marrone dell'unghia. Con il tempo, il fungo si insinua sempre più profondamente nell'unghia e distrugge gradualmente la lamina ungueale. Le unghie delle dita delle mani sono colpite meno di frequente perché crescono più velocemente e sono più esposte all'aria. I funghi, infatti, si sentono particolarmente a loro agio in un clima umido e caldo. L'onicomicosi si manifesta solitamente sulle unghie dei piedi. Senza un trattamento specifico, l'infezione non scompare ed è estremamente contagiosa. Pertanto, in caso di infezione, non si devono condividere forbicine, lime o asciugamani con altri membri della famiglia.

ONICOMICOSI: FREQUENZA ED ETÀ

L'onicomicosi è una malattia piuttosto comune. Si stima che a soffrirne sia circa il 4 per cento della popolazione nei Paesi industrializzati. L'onicomicosi diventa più comune con l'avanzare dell'età. Questa fastidiosa micosi colpisce con particolare frequenza le persone che praticano sport e quelle che hanno una sudorazione eccessiva dai piedi: gli agenti patogeni, infatti, si sentono particolarmente a loro agio nei luoghi umidi e caldi. Gli uomini sono colpiti più spesso rispetto alle donne. Il più delle volte la malattia insorge sull'unghia dell'alluce. Le unghie delle altre dita sono colpite solo di rado. Tuttavia, senza opportuno trattamento, il fungo si diffonde gradualmente alle altre unghie dei piedi.

ONICOMICOSI: CAUSE E FATTORI DI RISCHIO

Le micosi delle unghie sono solitamente causate da funghi del gruppo dei dermatofiti. Sono le stesse spore responsabili della micosi del piede. Raramente la causa dell'onicomicosi sono le muffe o i lieviti. Si entra in contatto con le spore del fungo quando si fa la doccia o ci si cambia dopo lo sport o in ambienti simili. Se il sistema immunitario non riesce a eliminarle in tempo, penetrano nell'unghia del piede o nella pelle adiacente. La presenza di piccole ferite facilita l'infezione.



Asciugate bene i piedi, anche tra le dita.

SIETE PARTICOLARMENTE A RISCHIO SE SOFFRITE DEI SEGUENTI PROBLEMI:

- Deficit immunitario
- Diabete
- Psoriasi
- Sudore dei piedi
- Scarsa circolazione sanguigna nei piedi (ad esempio a causa di scarpe strette)
- Lesioni alle unghie e alla cute

SINTOMI: LA MICOSI COMPORTA L'INGIALLIMENTO DELLE UNGHIE

I primi segni di micosi si notano di solito sul bordo destro o sinistro dell'unghia dell'alluce: questa dapprima ingiallisce e poi diventa sempre più spessa e ruvida. Se non viene trattata, quest'area gialla cresce sempre di più all'interno dell'unghia. L'unghia inizia a cambiare, diventa più porosa e perde la sua superficie liscia. Il fungo penetra nello strato corneo dell'unghia e lo dissolve poco a poco.

ONICOMICOSI: PREVENZIONE, DIAGNOSI PRECOCE, PROGNOSI

Si può fare molto per proteggersi dalle micosi del piede o delle unghie:

- Cambiate i calzini ogni giorno e fate prendere aria alle scarpe ogni giorno.
- Lavate gli asciugamani almeno una volta a settimana a 60 gradi.
- Non indossate scarpe strette e assicuratevi che siano ben ventilate.
- Indossate le vostre ciabatte in piscina e in palestra.
- Disinfettate regolarmente le scarpe, comprese le ciabatte.
- Asciugate accuratamente i piedi, anche tra le dita, utilizzando un asciugamano a parte.
- Non condividete forbicine e lime per unghie in famiglia e disinfettatele dopo l'uso.
- In bagno utilizzate tappetini lavabili e lavateli regolarmente.

DECORSO E PROGNOSI DELL'ONICOMICOSI

Se, nonostante tutte le precauzioni, insorgesse comunque una micosi del piede o dell'unghia, trattatela immediatamente e accuratamente! Prima si inizia il trattamento, migliore sarà l'esito. Quando compare una micosi del piede o dell'unghia, è necessario lavare i calzini con un igienizzante e cambiare l'asciugamano ogni giorno.

Per curare una micosi dell'unghia è necessaria molta pazienza. Le unghie dei piedi crescono molto più lentamente di quelle delle mani e nelle donne addirittura più lentamente che negli uomini. In media, l'unghia dell'alluce cresce circa 0,5 millimetri a settimana. Le altre unghie dei piedi spesso crescono un po' meno. Con l'età, il tasso di crescita continua a diminuire. Un'infezione micotica non si può dire sconfitta se non è scomparsa completamente dall'unghia. Anche in caso di infezione lieve, occorrono diversi mesi prima della completa guarigione. Se si interrompe il trattamento anche solo per un breve periodo, si rischia di comprometterne la perfetta riuscita.

Se l'infezione interessa gran parte dell'unghia, spesso occorre più di un anno per sconfiggere il fungo. Il rischio di ricaduta anche dopo un trattamento efficace è grande: le spore fungine si nascondono facilmente in piccole cavità sotto l'unghia. Non appena viene meno l'antimicotico e l'unghia resta in un ambiente caldo e umido, il fungo può

diffondersi nuovamente. È quindi consigliabile un'igiene molto accurata. Anche dopo un trattamento efficace è necessario disinfettare accuratamente tutte le scarpe e le calze, nonché i set per pedicure e gli asciugamani.

ONICOMICOSI: TRATTAMENTO CON SMALTO MEDICAMENTOSO

Il trattamento dell'infezione micotica dipende dal tipo di fungo e dalla sua diffusione. Se il fungo interessa solo una piccola parte dell'unghia e se è interessata una sola unghia, spesso è sufficiente un trattamento con uno smalto speciale o (più raramente) con una pomata.

Se possibile, si deve rimuovere l'unghia distrutta dal fungo e applicare regolarmente una crema o uno smalto o entrambi. È importante trattare accuratamente la zona colpita e l'area circostante. È meglio rimuovere regolarmente le parti morte dell'unghia, disinfettando l'unghia prima di iniziare il trattamento. Attenzione a non danneggiare la pelle delle dita dei piedi durante il trattamento.

ONICOMICOSI: ECCO LE DIVERSE FORME

- **Onicomicosi subungueale distolaterale:** questa micosi è particolarmente comune. Attacca prima la pelle intorno all'unghia, poi penetra dal basso nella lamina ungueale e vi si diffonde. Di conseguenza, l'unghia si ammorbidisce dal basso e diventa gialla.
- **Onicomicosi subungueale prossimale:** questa forma è molto più rara. In questo caso, il fungo attacca l'unghia dall'alto, alla radice dell'unghia, cioè nel punto in cui l'unghia cresce. Da lì, il fungo si diffonde gradualmente su tutta la lamina ungueale.
- **Onicomicosi superficiale bianca:** questa infezione è causata dalla forma fungina *Trichophyton*. Il fungo cresce solo sullo strato superiore della cheratina dell'unghia. Pertanto l'unghia del piede appare bianca.
- **Onicodistrofia totale:** il fungo ha infettato l'intera unghia, compresa la radice. Non c'è più lamina ungueale sana. In questa fase, il fungo dell'unghia è difficile da trattare.



Cimici dei letti nel camper: un incubo!

I proprietari di camper, roulotte e caravan lamentano spesso e volentieri problemi di cimici dei letti. Per scoprire cosa aiuta a contrastare questi fastidiosi succhia-sangue e come sbarazzarsene, leggete qui.

Le cimici dei letti (*Cimex lectularius*) appartengono alla famiglia delle cimici (*Cimicidae*). Sono ectoparassiti che succhiano il sangue (ematofagi) e si sono adattati in modo eccellente al loro ambiente. Grazie alla forma ovale e piatta, riescono a nascondersi negli interstizi più stretti. I maschi adulti assomigliano a un seme di mela (per dimensioni, forma e colore). Sono lunghi da 4 a 9 mm, a seconda che siano «a digiuno» o saturi di sangue.

LE CIMICI DEI LETTI SONO PICCOLI VAMPIRI

Si nutrono del nostro sangue, perché è la loro unica fonte di cibo. Solo in casi eccezionali cercano un animale come ospite. Questo è anche il motivo per cui si trovano quasi esclusivamente in camera da letto: qui hanno il banchetto notturno a portata di mano.

«Le sedi dei morsi sono circondate da una chiazza rossa e a volte presentano bombature. Inoltre, provocano molto prurito», spiega il Prof. Dr. med. Aristomenis Exadaktylos. «Le cimici dei letti sono piccoli vampiri e mordono solo di notte. Il rossore e il prurito possono comparire con un ritardo anche di 24 ore. Di solito ci sono più morsi uno accanto all'altro, perché gli insetti sono alla ricerca di piccoli vasi sanguigni e solitamente non li trovano al primo colpo».

Possono volerci diverse settimane perché guariscano. Il rimedio migliore contro il prurito è una pomata a base di cortisone o gli antistaminici. Le reazioni allergiche richiedono l'intervento di un medico. Tuttavia, non esistono prove che i morsi delle cimici dei letti trasmettano malattie infettive, a differenza di quelli di zecca.

CHIAMARE UN SERVIZIO DI DISINFESTAZIONE

Se si notano dei morsi di cimici dei letti sul corpo, tracce di sangue sulla biancheria da letto ed escrementi di cimici nere sulla struttura del letto o intorno ad esso, è necessario far intervenire quanto prima un servizio di disinfestazione. Difficilmente riuscirete a sbarazzarvi da soli dei parassiti.

Alcuni consigliano di passare accuratamente l'aspirapolvere, di attaccare del nastro biadesivo intorno ai piedi del letto, di lavare e asciugare i vestiti a caldo, o di spolverare i battiscopa ecc. con la terra di diatomee (gusci di diatomee ridotti in polvere). Questi rimedi, però, non bastano per sconfiggere i parassiti una volta per tutte, perché persino gli stessi professionisti di solito hanno bisogno di diversi interventi prima di, ad esempio, ripulire completamente un camper dai parassiti. Uno dei motivi è che una cimice dei letti può sopravvivere per quasi un anno senza cibo.

LE CIMICI DEI LETTI SONO RESISTENTI

Le cimici dei letti riescono a sopravvivere alle basse temperature.

Tuttavia, alcuni studi hanno dimostrato che per le cimici dei letti la temperatura critica è di 43°C.

Bastano 30 minuti di esposizione a 45°C per essere sicuri di abbattere il parassita a tutti gli stadi, uova comprese. Solo l'esposizione a temperature estreme, raggiunte attraverso il congelamento o il riscaldamento oltre i 45°C, abbatte le cimici dei letti.



COME VIVONO LE CIMICI DEI LETTI

Le cimici dei letti si nascondono, ad esempio, nelle valigie o nei vestiti. Nel camper, trovano abbastanza fessure e vani in cui nascondersi. Nelle roulotte e nei caravan ci sono molti angoli e cantucci coperti e al buio. È questo l'habitat delle cimici dei letti.

Trovano le condizioni migliori nelle nostre camere da letto. I letti e i materassi offrono condizioni quasi perfette per le cimici dei letti. Una volta che i parassiti entrano nel veicolo, non è facile liberarsene. Le cimici dei letti possono essere sconfitte solo con molta cura e impegno. Si riproducono rapidamente: una femmina gravida può deporre fino a 300 uova.

COME FANNO LE CIMICI DEI LETTI A PENETRARE NEL CAMPER

Le cimici dei letti rifuggono la luce e si attivano solo quando fa buio. Durante il giorno, vivono nei loro nascondigli. Di solito l'arrivo delle cimici dei letti nel camper, nella roulotte o nell'imbarcazione passa inosservato.

Tessili: ad esempio, attraverso una soffice coperta precedentemente stesa su una spiaggia affollata o su un prato.

Edifici pubblici: in spazi pubblici con sedute imbottite. Da lì, i parassiti vengono trasportati nel camper attraverso gli indumenti.

Ospiti: esiste anche il rischio di trasmissione attraverso gli ospiti. Quante volte, di sera, ci si siede davanti al camper o al caravan con persone conosciute in vacanza. Gli ospiti di solito trasmettono i parassiti a loro insaputa. Così, per esempio, le cimici dei letti s'infiltrano nei cuscini delle sedie da giardino e da lì nel veicolo.

Aree doccia e lavanderia: anche i locali sanitari dei campeggi sono zone a rischio. Gli utenti portano con sé le cimici dei letti negli asciugamani o nei vestiti. Da lì i parassiti passano nei propri oggetti personali e da lì nell'imbarcazione o nella roulotte. Lo stesso accade con il bucato. Anche i panni sporchi lasciati nei locali lavanderia dei campeggi e messi in lavatrice sono un veicolo di trasmissione.

A photograph of a yellow tent pitched in a grassy field at night. The tent is illuminated from within, casting a warm glow. In the background, there are dark silhouettes of evergreen trees against a deep blue night sky filled with stars. The overall mood is peaceful and serene.

*«Le vacanze in
campeggio sono
il momento
migliore per
disintossicarsi
dalla dipendenza
dal digitale».*

Forte prurito: quando le pulci delle anatre rovinano il divertimento

Il magnifico tempo estivo non è ideale solo per i campeggiatori: anche le fastidiose pulci delle anatre prosperano alle alte temperature. Stanno in agguato nelle acque locali e causano un forte prurito nelle loro vittime. Ma lo fanno per sbaglio: i parassiti non fanno distinzione tra esseri umani e animali.

Le pulci delle anatre non sono pulci in senso stretto, ma larve di trematodi, che vivono come parassiti nell'intestino delle anatre, delle oche e dei cigni dei nostri specchi d'acqua. Le uova del verme finiscono nelle acque dei laghi attraverso gli escrementi degli uccelli acquatici. Quando si schiudono, le larve attaccano per prime le lumache d'acqua dolce. Quando la temperatura dell'acqua supera i 20°C, le larve (cercarie), grandi circa un millimetro, abbandonano le lumache e vanno alla ricerca di un ospite.

Se da quelle parti si trova a nuotare un umano, povero lui! Infatti, le larve non riescono a distinguere la pelle umana da quella dell'anatra e cercano di penetrarvi. Ma la pelle umana è troppo spessa per le larve: vi rimangono incastrate e vengono eliminate dal nostro sistema immunitario. Non senza, però, causare una cosiddetta dermatite del bagnante, che si manifesta con eruzioni cutanee accompagnate da arrossamento, forte prurito, orticaria, bruciore, pizzicore nonché numerose pustole e vescicole.

FASTIDIOSE, MA INNOCUE

«La percezione del prurito e del fastidio varia da caso a caso», dice Claudia Lang, aiuto primario della Clinica Dermatologica dell'Ospedale

CINQUE CONSIGLI PRATICI CONTRO LE PULCI DELLE ANATRE

- Non fare il bagno dove ci sono molti uccelli acquatici
- Fare la doccia subito dopo la nuotata
- Asciugarsi vigorosamente con un asciugamano
- Evitare le acque calde e poco profonde
- Cambiarsi dopo la nuotata

universitario di Zurigo (USZ). «Come per l'elaborazione del dolore, si tratta di una faccenda molto personale. I pazienti colpiti una seconda volta possono avere una reazione molto forte perché la risposta immunitaria in questo secondo episodio può risultare più violenta. Nei casi peggiori, i pazienti non riescono a chiudere occhio la notte per il prurito, il che ha naturalmente delle ripercussioni sulla vita quotidiana».

RISCHIO DI INFEZIONI SECONDARIE

Tuttavia, è importante ricordare che: i sintomi scatenati dalle pulci delle anatre sono fondamentalmente innocui. Ma il fastidioso prurito può durare anche due giorni, e le infiammazioni guariscono senza trattamento solo dopo 10-20 giorni. C'è anche un leggero rischio di infezioni secondarie dovute all'azione di grattarsi vigorosamente, come per le punture di zanzara. Non tutti gli incontri con le pulci delle anatre si concludono con orripilanti pustole. «Ci sono pillole e pomate che alleviano il prurito», spiega Lang. «Se il prurito è molto forte, possiamo prescrivere creme a base di polidocanolo. Si tratta di un anestetico locale con effetto lenitivo. Esistono poi delle compresse antiallergiche, chiamate antistaminici, che aiutano a combattere il prurito. Alcune sono disponibili anche senza ricetta medica».

FARE LA DOCCIA E STROFINARSI AIUTA

La cura migliore è sempre la prevenzione: si devono evitare i punti di balneazione frequentati da molti uccelli acquatici perché lì – come nelle acque basse e calde – sguazzano le loro pulci. Inoltre, si può impedire ai parassiti di penetrare nella pelle lavandoli via con una bella doccia dopo la nuotata e asciugandosi vigorosamente. Per andare sul sicuro, sarebbe meglio fare il bagno solo in acque correnti. Le pulci delle anatre non sono presenti nei fiumi, e nemmeno nel mare. Nelle acque salate i parassiti non sopravvivono.

Fonte e collaborazione:
Ospedale universitario di Zurigo



Gite in gommone sul fiume: le regole per la sicurezza

Scendere in gommone lungo un fiume significa immergersi nella natura allo stato puro. Tuttavia, andare in gommone non è senza rischi: ogni anno, in Svizzera, annegano in media quattro persone in fiumi e laghi. La BFU sa come evitare che ciò accada.

SOLO IL 12 PERCENTO INDOSSA UN GIUBBOTTO DI SALVATAGGIO

Andare in gommone è di tendenza in Svizzera. L'Aare, la Limmat, la Reuss, il Reno e il Rodano invitano a fare gite in gommone nelle belle giornate estive. Anche se di solito tutto si svolge nel miglior modo possibile, i fiumi sono imprevedibili, può sempre succedere qualcosa. Bevande, spuntini e musica sono la dotazione standard del gommone. Spesso, però, ci si dimentica della sicurezza: solo il 12 per cento dei passeggeri indossa un giubbotto di salvataggio sui fiumi.

UNA PRATICA ASSICURAZIONE VITA

Tuttavia, in caso di emergenza, il giubbotto di salvataggio è un salvavita. Uno di buona qualità fa girare automaticamente le persone sulla schiena in acqua e, anche se non si è coscienti, le vie respiratorie sono libere. La maggior parte degli incidenti mortali in barca potrebbe essere evitata se tutti i passeggeri indossassero un giubbotto di salvataggio.

ALCOL E ALTRI RISCHI

Chi è alla guida di un gommone deve essere in condizioni idonee. Se si è alla guida del gommone, evitare di bere alcolici o assumere droghe e rimandare la birra fresca a dopo la gita.

Se volete andare in gommone senza incidenti, dovete anche proteggervi dal caldo e dal freddo. Pertanto non dimenticate la protezione solare e non rimanete troppo a lungo nell'acqua fredda. L'ipotermia può provocare crampi muscolari. Una buona conoscenza dei corsi d'acqua costituisce inoltre un vantaggio. Prima di partire, cercate di capire quali sono in punti in cui si può salire e scendere facilmente. Informatevi sulle diverse sezioni del fiume prima della gita.

I CINQUE CONSIGLI PIÙ IMPORTANTI

- Evitare alcol e droghe
- Indossare un giubbotto di salvataggio
- Non legare tra loro i gommoni
- Non legare mai i bambini al gommone
- Prima di partire, capire quali sono in punti in cui si può salire e scendere facilmente



In gommone si possono fare delle piacevoli gite con gli amici.


E infine: se volete navigare in sicurezza, dovete essere in grado di manovrare. Va da sé che ciò non è possibile quando si legano insieme più gommoni. I bambini legati al gommone con una «cima» saranno tirati sott'acqua se il gommone si capovolge e rimane incastrato. I bambini, come gli adulti, non devono quindi mai essere legati al gommone.

GIUBBOTTO DI SALVATAGGIO: OCCHI APERTI AL MOMENTO DELL'ACQUISTO

- Per i bambini, sono adatti i giubbotti di salvataggio a prova di svenimento con un collare e una galleggiabilità di almeno 100 N secondo la norma EN ISO 12402-4.
- Scegliete un giubbotto di salvataggio adatto alla taglia e al peso di chi lo indossa.
- Attenzione alla vestibilità e alle diverse possibilità di regolazione: la presenza di un cinturino spartigambe garantisce una maggiore sicurezza.
- Scegliete modelli in colori vivaci e con strisce riflettenti.

La Società Svizzera di Salvataggio SLRG ha riassunto i punti più importanti con le sue sei regole di condotta sui fiumi.



A photograph capturing three people in mid-air as they jump from a wooden dock into a calm body of water. The scene is set during the golden hour of sunset, with the sky and water reflecting the warm, low sun. The person on the left is a woman in a colorful one-piece swimsuit, the middle person is a woman in a white bikini, and the person on the right is a man in yellow shorts. Their bodies are silhouetted against the bright sky, creating a sense of motion and joy.

NUOTO, SNORKELING, GITE IN GOMMONE: attenzione quando ve la spassate in acqua!

Bagni, nuotate, snorkeling e gite in gommone fanno parte delle vacanze in campeggio. Estate significa spassarsela in acqua. Ma assicuratevi di tornare sulla terraferma.

Ogni anno si verificano circa 12000 incidenti e 50 morti in acqua, dovuti principalmente alla sottovalutazione dei pericoli, all'imprudenza e alla spavalderia. Anche il freddo, il vento o i cambiamenti metereologici improvvisi possono risultare fatali. Il prerequisito più importante per le attività in acqua: saper nuotare bene. Se seguite le regole della Società Svizzera di Salvataggio (SLRG) e i consigli dell'upi, resterete a galla.

I BAMBINI E L'ACQUA

I bambini imparano facilmente a nuotare. Ma non lasciate mai i bambini piccoli senza sorveglianza in acqua o nelle sue vicinanze. Nemmeno con i «braccioni». Sono solo un ausilio per nuotare e non offrono una sicurezza assoluta. Devono essere applicati sulla parte superiore delle braccia e non sui piedi e devono calzare bene. È importante che abbiano due camere gonfiabili separatamente e valvole retrattili per evitare che il bambino le apra accidentalmente. Il sole non fa bene agli ausili per il nuoto: la pressione creata dal calore li sgonfia e la plastica diventa fragile a causa dei raggi UV.

REGOLE DI BALNEAZIONE

Rispettate le sei regole della SLRG quando fate sport o altre attività in acqua e in prossimità di specchi d'acqua:

- Non nuotare mai a stomaco pieno o completamente vuoto. Attendere due ore dopo un pasto abbondante. Evitare l'alcol.
- Non buttarsi mai in acqua surriscaldati. Il corpo ha bisogno di tempo per adattarsi.
- Non buttarsi in acque torbide o sconosciute. Le acque sconosciute possono nascondere dei pericoli.
- Non lasciare mai i bambini piccoli incustoditi vicino all'acqua. Non ne conoscono il pericolo.
- I materassini ad aria e gli ausili per nuotare non sono adatti alle acque profonde. Non offrono sicurezza.
- Non nuotate mai da soli per lunghi tratti. Anche il corpo più allenato può avere un momento di debolezza.

E poi: uscire subito dall'acqua in caso di temporale!



FIUMI, STAGNI, LAGHI

2400 chilometri di fiumi, 1500 laghi: la Svizzera è un Paese per gli amanti dell'acqua. Ma non sottovalutate la potenza dell'acqua. Rocce o rigonfiamenti creano vortici e correnti. Ostacoli appena al di sotto della superficie dell'acqua o rami pendenti, sbarramenti e piloni di ponti sono punti pericolosi. Fare attenzione alla profondità dell'acqua, entrare in acqua con prudenza e solo dopo che non si è più surriscaldati. Se si nuota in laghi o fiumi, è meglio farlo con una boa galleggiante. La boa garantisce la visibilità e in caso di emergenza i nuotatori possono usarla per tenersi a galla.

È importante: non legare la boa al proprio corpo in un fiume. In questo caso sono più adatte le boe galleggianti che si gonfiano automaticamente in caso di emergenza tirando il pulsante di rilascio. Sul mercato sono disponibili diversi modelli. Gonfiate la boa prima di nuotare e tiratevela dietro. In alternativa si può optare per una boa galleggiante, che si porta in una piccola tasca intorno alla vita e che, in caso di emergenza, si gonfia automaticamente con l'aiuto di una cartuccia di CO₂ premendo l'apposito pulsante.

GITE IN CANOA E GOMMONE

Scendere in gommone lungo un fiume è divertente. Preferibilmente in un gruppo in cui ci si sente al sicuro e a proprio agio. Andate solo se siete in forma e in salute, e astenetevi da alcol e droghe. Non portate neonati a bordo. Osservate le sei regole della SLRG:

- Chi guida il gommone deve indossare un giubbotto di salvataggio.
- Non superate il carico utile indicato sul gommone.
- Non legate tra loro i gommoni, perché poi non sono più manovrabili.
- I tratti di fiume sconosciuti devono essere esplorati prima dell'escursione.
- Solo i nuotatori esperti dovrebbero avventurarsi in acque libere (fiumi, stagni e laghi).
- L'ipotermia può provocare crampi muscolari. Più l'acqua è fredda, più breve sarà la permanenza in acqua.



Lo snorkeling è molto divertente, soprattutto per i bambini. Anche in questo caso, però, è necessario rispettare alcune regole.

SNORKELING

Sott'acqua il mondo appare diverso. L'ambiente poco familiare richiede una maggiore attenzione. Non sopravvalutatevi, non correte rischi e seguite le regole dell'immersione:

- Non immergersi mai da soli, sorvegliare chi si è immerso con noi.
- Immergersi solo quando si sta bene. Eventuali medicinali e le sostanze che creano dipendenza hanno un effetto sull'organismo.
- Non immergersi con occhialini o tappi per le orecchie. Un equipaggiamento errato è pericoloso.
- Respirare normalmente prima di immergersi, l'iperventilazione può risultare fatale.
- Le immersioni subacquee sono consentite solo se si è completato l'addestramento con un esame pratico.

Campeggio – fonti di pericolo per la qualità dell'acqua

I pericoli, di solito, si annidano nell'ombra: se il campeggio è dotato di un sistema di distribuzione dell'acqua potabile centralizzato, si pone il problema dello stato dell'arte e della regolarità della manutenzione. In genere, è raro trovare nei campeggi dei Paesi stranieri una qualità dell'acqua paragonabile a quella della Svizzera.

Spesso all'acqua viene aggiunto il cloro per disinfettarla, ma il sapore ne risente. Soprattutto laddove sono in tanti ad affollarsi intorno a un unico punto d'acqua, possono facilmente insorgere problemi igienici che portano alla contaminazione batterica dell'acqua del rubinetto.

Anche le taniche d'acqua non pulite o la sostituzione poco regolare dei filtri dell'acqua rappresentano un rischio. Si consiglia la massima cautela quando si utilizza acqua potabile proveniente da acque superficiali apparentemente pure. Non si deve prendere ad esempio la popolazione locale, che si è ormai abituata a quella qualità dell'acqua e che la consuma. Testare la qualità dell'acqua nel campeggio è, invece, l'unico modo per essere certi e proteggere la propria salute.

LEGIONELLA IN CAMPEGGIO

L'infezione da legionella sta diventando un problema sempre più importante, soprattutto nei campeggi. I batteri si riproducono a temperature ideali comprese tra 30 e 45°C. I biofilm presenti nelle tubature dei rubinetti o nelle taniche d'acqua rendono i batteri della legionella resistenti a diversi disinfettanti. Particolarmente a rischio è l'acqua conservata per periodi prolungati nelle taniche e in più esposta a temperature elevate.



L'acqua potabile, in campeggio, non è sempre garantita. Si consiglia prudenza.

Una maggiore concentrazione di legionella nell'acqua di rubinetto può danneggiare la salute e causare la grave malattia del legionario. Se il decorso è più lieve, si parla della cosiddetta febbre di Pontiac, che presenta sintomi simili a quelli dell'influenza. Eliminare questi batteri è possibile solo aumentando drasticamente la temperatura dell'acqua. Se la temperatura dell'acqua supera i 60°C, la legionella muore.

COS'È LA LEGIONELLA E QUAL È LA SUA ORIGINE?

La legionella è un batterio che causa diverse malattie nell'uomo: da semplici sintomi influenzali a polmoniti gravi. Si tratta di germi ambientali diffusi in tutto il mondo e, in piccole quantità, sono una componente naturale delle acque superficiali e di quelle sotterranee.

Si moltiplicano a temperature ideali comprese tra 25 e 45°C. Oltre i 60°C generalmente muoiono e al di sotto dei 20°C smettono praticamente di riprodursi. Questi agenti patogeni trovano buone condizioni di crescita alle suddette temperature soprattutto in impianti idrici artificiali come le tubature degli edifici. La legionella si riproduce particolarmente bene nelle patine e nelle incrostazioni della rete di tubazioni.

Attenzione ai batteri nel serbatoio dell'acqua del campeggio

L'acqua potabile pulita è un bene prezioso. A casa la diamo per scontata. Ma quando andiamo in campeggio, dobbiamo occuparci personalmente della sua qualità.

Un serbatoio dell'acqua pulito è indispensabile quando si viaggia in camper o con la roulotte. Ad esempio, per lavarsi velocemente le mani o sciacquare un piatto sotto il rubinetto. Sebbene, per precauzione, si sconsiglia di bere l'acqua del serbatoio, è molto importante non solo cambiarla regolarmente, ma anche pulire accuratamente il serbatoio e i tubi. In questo modo si previene la formazione di batteri nocivi.

LA QUALITÀ SI DETERIORA RAPIDAMENTE

La qualità dell'acqua nel serbatoio di una roulotte o di un camper si deteriora rapidamente. Le alte temperature estive sono spesso la causa dell'insorgere di batteri e di muffe nocive. Siccome l'acqua resta ferma in uno spazio chiuso, i batteri riescono a moltiplicarsi rapidamente. Si annidano sulla parete interna del serbatoio e nei tubi dell'acqua. Se non si puliscono regolarmente il serbatoio dell'acqua e i tubi, aumenta il rischio di legionella e di altri batteri.

L'ESSENZIALE IN SINTESI:

- La legionella è un batterio presente in tutte le acque, compresa quella potabile, ma a concentrazioni molto basse.
- La legionella può causare una forma grave di polmonite (legionellosi).
- È pericolosa soprattutto in caso di inalazione di acqua nebulizzata, ad esempio sotto la doccia.
- Proteggersi dalla legionella mantenendo il serbatoio dell'acqua a una temperatura minima di 60 gradi Celsius.



Se avete un serbatoio dell'acqua, è importante igienizzarlo. La legionella può moltiplicarsi rapidamente.

Pur non bevendo l'acqua, questi batteri possono infettarci, quando facciamo la doccia, ad esempio, o quando sciacquiamo frutta e verdura o attraverso la nebulizzazione dell'acqua. Non significa necessariamente che ci si ammalerà, ma la possibilità esiste, soprattutto per chi ha un sistema immunitario debole. In questo caso, il rischio di complicazioni dovute a determinati batteri è maggiore. Un serbatoio pulito e dell'acqua pulita impediscono lo sviluppo di questi pericolosi batteri.

CON QUALE FREQUENZA SI DEVE PULIRE IL SERBATOIO DELL'ACQUA?

Non basta aprire i rubinetti ogni tanto e riempire regolarmente il serbatoio di acqua fresca, soprattutto se si campeggia al caldo dei Paesi dell'Europa meridionale. Per una corretta manutenzione del serbatoio, esistono diversi prodotti per «disinfettare» l'acqua. Come primo passo va bene, ma non significa che il serbatoio sia pulito.

Avete presente quello strato viscido all'interno dei tubi o dello scarico della doccia? Questo strato è chiamato biofilm. Il biofilm e gli altri batteri si attaccano ai bordi e non vanno via semplicemente sciacquando il serbatoio dell'acqua del camper o della roulotte: è necessario pulirlo a fondo almeno due volte l'anno, prima di partire per le vacanze e prima di rimettere il veicolo in rimessa.

ISTRUZIONI PASSO DOPO PASSO PER LA PULIZIA DEL SERBATOIO DELL'ACQUA

1. Svuotare i tubi dell'acqua e il boiler. La valvola di scarico si trova vicino al boiler. Chiudere la valvola di scarico una volta svuotati i tubi.
2. Svuotare il serbatoio dell'acqua e riempirlo con acqua e detergente. Per pulire il serbatoio dell'acqua si può utilizzare, ad esempio, un detergente per dentiere (una compressa per un litro di acqua calda). Strofinare il serbatoio con una spazzola o una spugna.
3. Sciacquare il serbatoio e poi riempirlo fino all'orlo con la stessa soluzione detergente.
4. Pulire i tubi dell'acqua pompandoci dentro la soluzione detergente. Chiudere i rubinetti dell'acqua e lasciate i tubi in ammollo per qualche ora. Quindi svuotare completamente i tubi e il serbatoio dell'acqua. Inoltre, soffiarvi dentro aria con una pompa per materassini ad aria (ma non con la bocca, per evitare l'ingresso di batteri) e risciacquare ancora a fondo.

ECCO COME MANTENERE PULITO IL SERBATOIO DELL'ACQUA DURANTE IL VIAGGIO

- Cambiare l'acqua il più spesso possibile, almeno ogni tre giorni.
- Non usate molta acqua? Allora riempite il serbatoio solo a metà. Usate un indicatore di livello per vedere quanta acqua c'è nel serbatoio.



È necessario pulire regolarmente il serbatoio dell'acqua e riempirlo con acqua fresca.

- Lavatevi le mani prima di riempire il serbatoio dell'acqua.
- Per riempire il serbatoio, utilizzate sempre un tubo pulito. In questo modo evitate di farvi entrare dei batteri attraverso il tubo. Naturalmente può capitare che in un campeggio o in un'area per camper non ci siano tubi puliti. Pertanto, assicuratevi di avere sempre con voi un annaffiatoio da riempire esclusivamente con acqua pulita.
- Riempite sempre l'acqua dal rubinetto e senza far entrare il tubo a contatto con il rubinetto.
- Utilizzate detergenti ecologici per lavare i piatti e per la doccia. È meglio non per l'ambiente e il luogo in cui si scarica l'acqua sporca, ma anche per i tubi e il serbatoio. Sono sempre più numerosi i campeggi che utilizzano prodotti ecologici per la pulizia e sicuramente apprezzeranno se li usate anche voi.



**«Campeggiare non
è un hobby, è
uno stile di vita».**



Ecco come proteggersi dalla legionellosi

Per la legionellosi esiste l'obbligo di segnalazione. Negli ultimi 20 anni, i casi di legionellosi sono notevolmente aumentati in Svizzera. Il numero di casi segnalati è quintuplicato.

Tuttavia, poiché non tutti i casi vengono riconosciuti, soprattutto quando i sintomi sono lievi, il numero di casi non segnalati è probabilmente elevato. Per fortuna, non si è indifesi contro i pericolosi agenti patogeni: i batteri della legionella possono essere facilmente annientati con il calore. I germi muoiono già a una temperatura dell'acqua nelle tubature superiore a 55 gradi Celsius.

COME SI TRASMETTE LA LEGIONELLA

Attraverso le gocce d'acqua contenenti gli agenti patogeni! Gli agenti patogeni vengono trasmessi attraverso l'acqua nebulizzata. Le goccioline contenenti l'agente patogeno possono diffondersi nell'aria e quindi essere inalate. Possibili fonti di infezione sono, ad esempio, docce, vasche idromassaggio, umidificatori o rubinetti dell'acqua, nonché torri di raffreddamento. Esistono molte altre possibili fonti di infezione. Quando si beve, in rari casi è possibile un'infezione se, nel mandarla giù, l'acqua entra accidentalmente nei polmoni attraverso la trachea. Fattore importante: la legionella non si trasmette da essere umano a essere umano.

QUADRO CLINICO

I primi sintomi della legionellosi compaiono solitamente da due a dieci giorni dopo l'infezione (periodo di incubazione) e consistono in febbre, tosse, dolori muscolari, cefalea e inappetenza. Possono anche insorgere confusione e problemi gastrointestinali. In genere, la legionellosi sviluppa anche una polmonite da lieve a grave, il cui decorso può essere letale. In media, il 5-10 per cento di chi si ammala muore a causa della legionellosi nonostante il trattamento antibiotico. La forma lieve della malattia, la febbre di Pontiac, ha un periodo di incubazione più breve (da poche ore a tre giorni) prima che compaiano febbre e sintomi influenzali. Chi contrae la febbre di Pontiac di solito guarisce da solo entro pochi giorni senza terapia antibiotica.

LA LEGIONELLA CAUSA DUE DIVERSI TIPI DI MALATTIA NELL'UOMO:

Malattia dei legionari/polmonite da legionella

La legionellosi o polmonite da legionella è una forma di polmonite. Può manifestarsi con tosse, brividi, mal di testa, forte sensazione di malessere e febbre alta. Possono insorgere anche diarrea o stati confusionali. La polmonite non trattata o trattata in modo errato è spesso grave, ma con un trattamento corretto ci sono buone possibilità di guarigione.

Febbre di Pontiac

Un'altra malattia poco conosciuta, anch'essa causata dalla legionella, è la cosiddetta febbre di Pontiac. Si manifesta con sintomi simil-influenzali come febbre, malessere, cefalea e dolore agli arti, ma non sfocia in una polmonite. Di solito la malattia guarisce da sola nel giro di una settimana.

QUANDO SI MANIFESTA LA MALATTIA E PER QUANTO TEMPO SI È CONTAGIOSI?

I primi sintomi della legionellosi compaiono da due a dieci giorni dopo il contatto con l'agente patogeno. Il tempo che intercorre tra l'infezione e l'insorgenza della febbre di Pontiac varia da cinque ore a poco meno di tre giorni, in media da uno a due giorni. Indipendentemente dai sintomi, i soggetti colpiti non sono contagiosi.

NON ESISTONO VACCINI

Le persone più a rischio sono quelle con un sistema immunitario indebolito, come gli anziani o i fumatori. Anche i medicinali che sopprimono il sistema immunitario dell'organismo possono contribuire a indebolirlo. Gli uomini si ammalano più spesso delle donne, i bambini solo di rado. Non esiste un vaccino contro la legionella.

A COSA FARE ATTENZIONE SE CI SI AMMALA

- La polmonite causata dalla legionella deve essere sempre trattata con antibiotici efficaci e, spesso, in ospedale.
- Nel caso della febbre di Pontiac, come per altre malattie influenzali, è solitamente sufficiente un trattamento che allevi i sintomi della malattia.
- In caso di focolai, è importante individuare ed eliminare rapidamente la fonte per prevenire ulteriori infezioni.

Per quali emergenze è addestrato il personale del campeggio?

Una combinazione ottimale di natura, comfort, sensazione di libertà e relax: la pratica del campeggio è molto di moda e continua a guadagnare in popolarità. Oliver Grützner, responsabile del settore «Turismo & tempo libero» del Touring Club Svizzero, in una lunga intervista sulla pratica del campeggio.



Signor Grütznér, la pratica del campeggio è molto in voga.

Perché gode di tanta popolarità?

Il campeggio offre un equilibrio rilassante rispetto a una quotidianità dominata dalla digitalizzazione. Molti ricercano la sensazione di libertà, la natura, vogliono camminare di nuovo a piedi nudi sull'erba e passare più tempo all'aperto. La quotidianità del campeggiatore è anche caratterizzata dalla spontaneità. Si è completamente liberi di organizzare la propria giornata e non si devono rispettare orari fissi per i pasti o indossare un particolare abbigliamento.

Tenda, camper o glamping: cosa consiglierebbe a chi si avvicina per la prima volta a questa modalità di vacanza?

Prima di investire in un equipaggiamento costoso, è consigliabile trascorrere un fine settimana di prova in un camper a noleggio o affittando un alloggio in campeggio. Il glamping è un modo pratico per scoprire se la vita in campeggio fa al proprio caso. È sufficiente affittare un alloggio glamping completamente arredato all'interno del campeggio. L'offerta è molto varia: si va dalle tende alle roulotte fino a lussuosi bungalow, ognuno troverà qualcosa di adatto.

Ci sono regole cui i campeggiatori non possono sottrarsi?

Sebbene campeggiare significhi pura libertà, l'attenzione all'altro e l'interazione rispettosa sono importanti anche in campeggio. Inoltre, è necessario conoscere le consuete regole di comportamento: rispettare gli orari di silenzio, prestare attenzione al livello di rumore, lasciare puliti i servizi igienici, non oltrepassare i limiti della propria piazzola, e un paio di altre cosette. Nei campeggi del TCS distribuiamo l'opuscolo «Il piccolo galateo del campeggio» per consentire a tutti gli ospiti di sentirsi a proprio agio nei nostri campeggi e godersi le vacanze.



Galateo del
campeggio



Galateo del
cane

TCS CAMPING

TCS Camping è il più grande gestore di campeggi della Svizzera. Lasciatevi sorprendere dai nostri meravigliosi campeggi.



TCS Camping Disentis.

Come scegliere il campeggio giusto?

Nella scelta del campeggio dovete coinvolgere tutti i vostri compagni di viaggio, soprattutto se viaggiate con dei bambini. Ciascuno ha le proprie esigenze. Su piattaforme come PINCAMP.ch, la nostra piattaforma dedicata al campeggio, è possibile trovare facilmente i posti adatti utilizzando i filtri dei criteri: Quale Paese scegliere? Dove deve trovarsi il campeggio: in riva a un lago, in montagna, ai margini di un bosco? Cosa dovrebbe offrire? Un parco giochi, una piscina, deve essere un posto per famiglie?

Come trovare la postazione migliore più adatta?

Nella maggior parte dei casi, vi viene assegnata una piazzola o una postazione. Se avete la possibilità di scegliere liberamente, dovete riflettere se preferite molto sole o molta ombra. Con i bambini, ha senso prendere una piazzola vicino al parco giochi o alla tenda dell'animazione. Se siete alla ricerca di pace e tranquillità, dovrete scegliere un luogo lontano da ristoranti, spiaggia, ecc.

Quanto è sicuro un campeggio?

Un'area di campeggio è solitamente sorvegliata e recintata, e sul posto sono sempre presenti membri del personale e altri ospiti. A volte, nei campeggi, ci sono anche delle pattuglie notturne. In Svizzera, la sicurezza è piuttosto elevata: raramente si verificano incidenti.

I campeggi del TCS sono privi di barriere architettoniche, in modo da consentire anche alle persone con mobilità limitata di godersi le vacanze in campeggio?

Molti campeggi hanno scoperto il bisogno di accessibilità e offrono sistemazioni adatte a persone con limitazioni fisiche. Si presta sempre più attenzione affinché anche il campeggio e gli edifici sanitari siano privi di barriere architettoniche. La maggior parte dei campeggi del TCS dispone di servizi igienici privi di barriere architettoniche. Inoltre, in cinque campeggi del TCS (Berna, Bönigen, Buochs, Flaach e Sempach), offriamo bungalow senza barriere con uno o due letti medicali.

Posso portare il mio cane nel campeggio del TCS?

Sì, è possibile portare il proprio cane. Nei campeggi del TCS sono ammessi al massimo due cani per piazzola. Ciò non vale, invece, per l'alloggio in affitto, dove gli animali domestici sono ammessi solo previo accordo.

E com'è la situazione dopo il Coronavirus? Ci sono cambiamenti nella condotta da tenere in campeggio?

Non ci sono cambiamenti specifici legati al Coronavirus. Già prima del Coronavirus esistevano determinate regole di comportamento e di igiene da osservare che, naturalmente, devono continuare a essere rispettate anche dopo il Coronavirus.

Quali sono le emergenze mediche più frequenti nei campeggi?

Di norma, non ci sono emergenze gravi. Tendenzialmente si tratta di lesioni minori come abrasioni, punture di insetti, scottature e, in rari casi, insolazioni.

In ogni campeggio del TCS è presente un medico che può intervenire in caso di emergenza?

No, non c'è un medico sul posto, ma ci sono una postazione di primo soccorso e un defibrillatore. Naturalmente, i numeri di emergenza sono sempre ben visibili, in modo da poter chiamare rapidamente i soccorsi in caso di urgenza.

Per quali emergenze è addestrato il personale del campeggio?

Il personale dei campeggi è addestrato a prestare il primo soccorso e a curare le piccole ferite. Inoltre, sul posto c'è sempre un addetto in grado di utilizzare il defibrillatore.

I campeggi del TCS offrono attività ricreative o corsi per mantenersi in forma?

A seconda di quant'è grande il campeggio, vengono proposte diverse attività. In alta stagione sono previsti anche programmi di animazione per grandi e piccini. La maggior parte dei campeggi del TCS si trova vicino a uno specchio d'acqua e offre vari sport acquatici, a volte in collaborazione con gli enti locali.



Gli occhi chiari sono più sensibili di quelli scuri e l'acqua clorata o l'eccessiva luce solare possono condurre alla cecità?

D'estate il polline, l'acqua clorata e il caldo mettono a dura prova i nostri occhi. Inoltre, la luce solare intensa può bruciare la cornea. Il Prof. Dr. Sebastian Wolf, primario e co-direttore della Clinica Universitaria di Oftalmologia (Inselspital di Berna), ci spiega a cosa prestare attenzione.

Professor Wolf, d'estate spesso dimentichiamo che ad aver bisogno di protezione non è solo la pelle, ma anche gli occhi. Quali sono le raccomandazioni più importanti dal suo punto di vista?

In caso di irradiazione intensa si consiglia di indossare gli occhiali da sole per proteggere gli occhi, soprattutto in alta montagna, in spiaggia e in caso di riverbero sull'acqua.

Gli occhi chiari sono più sensibili di quelli scuri?

No, dal punto di vista della sensibilità alla luce, il colore degli occhi è secondario. Solo negli albinici la pigmentazione dell'iride è talmente bassa che spesso soffrono di sensibilità alla luce e all'abbagliamento anche con un'intensità normale.

Cosa consiglia a chi ha occhi secchi e sensibili?

A queste persone potrebbe risultare molto utile l'uso di lacrime artificiali che possono essere applicate spesso (5 volte al giorno o anche di più), a seconda dell'entità del disturbo. Anche gli occhiali protettivi spesso aiutano ad evitare la secchezza oculare.

Nello scegliere gli occhiali da sole, molti si basano principalmente su criteri estetici. Come si distinguono quelli veramente di ottima qualità?

Oggi quasi tutti i «veri» occhiali da sole offrono una protezione buona o molto buona contro i raggi UV. Al momento dell'acquisto, se ci si assicura che le lenti hanno il marchio CE, si può stare certi che la protezione è buona. Per la guida sono preferibili occhiali che non smorzano troppo la luce. Gli occhiali da sole con un'ampiezza della trasmissione luminosa compresa tra l'8 e il 18 per cento (categoria di protezione 3) sono ancora adatti alla guida, mentre quelli con una trasmissione luminosa inferiore (categoria di protezione 4) dovrebbero essere evitati.



L'acqua clorata può irritare gli occhi. Di solito, però, tornano rapidamente alla normalità.

Soprattutto durante i voli a lunga percorrenza, molte persone lamentano secchezza e bruciore agli occhi. Qual è il suo consiglio?

Spesso in aereo l'aria è molto secca. In quel caso le lacrime artificiali, applicabili ogni 2 o 3 ore, possono essere d'aiuto. Sui voli a lungo raggio è bene evitare le lenti a contatto perché spesso l'aria secca può causare problemi.

Non è solo d'estate, in vacanza, che l'acqua clorata crea problemi. Cosa fare se si avverte un fastidio dopo essere stato in piscina?

L'acqua clorata è generalmente irritante, quindi è bene evitare che venga a contatto con gli occhi. Se entra negli occhi e si arrossano, si possono applicare delle gocce oculari lubrificanti per calmarli. Tuttavia, di solito, gli occhi tornano alla normalità rapidamente anche senza trattamento.

L'acqua clorata o l'eccessiva luce solare possono causare cecità?

Non si può diventare ciechi a causa dell'acqua clorata né dell'eccessiva luce solare. Tuttavia, una forte irritazione agli occhi causata dall'acqua clorata può impedirvi di tenere gli occhi aperti e quindi farvi «diventare ciechi». L'eccessiva luce solare può causare danni su-

Un po' di spazio per i vostri appunti di viaggio.

perficiali alla cornea. Oltre a essere molto dolorose, queste «scottature» possono impedirci di aprire gli occhi, per cui siamo virtualmente «accecati».

La cornea può rigenerarsi?

La rigenerazione della cornea dopo un grave danno causato dalla luce solare richiede di norma 24 ore, ma a volte può richiedere anche più tempo. Se non si riscontrano miglioramenti dopo 24 ore, è necessario rivolgersi a un oculista. La rigenerazione può essere favorita dall'applicazione di pomate per gli occhi.

Quali sono i nuovi problemi oculari che richiedono una visita specialistica?

In caso di problemi agli occhi mai avuti prima, è opportuno rivolgersi a un oculista. L'arrossamento di solito non è un'emergenza acuta, ma se si portano le lenti a contatto, è necessario sospenderne l'uso e consultare un oculista per chiarire la causa dell'arrossamento. Le perdite di sangue sotto la congiuntiva sembrano molto pericolosi, ma sono quasi sempre innocui. Dopo un trauma che comporta problemi oculari acuti, è necessario consultare un oculista al più presto. Anche i cambiamenti repentini della vista sono indice di una grave patologia oculare. Per esempio, difetti del campo visivo o la percezione di lampi, punti, macchie o fuliggine possono essere indici di un distacco della retina. Anche in questi casi, è necessario consultare immediatamente un oculista.

GLI OCCHI DEI BAMBINI HANNO BISOGNO DI UNA PROTEZIONE SPECIALE

Il sole provoca danni maggiori durante l'infanzia. Ricordate quindi di proteggere gli occhi dei vostri bambini con un cappello a tesa larga e occhiali da sole con schermi laterali per bloccare i raggi ultravioletti della luce solare. Gli oculisti mettono sempre in guardia dai danni cronici causati dai raggi UV. Sono considerate una causa del peggioramento della facoltà visiva in età avanzata perché provocano la cataratta e la degenerazione maculare legata all'età (AMD).

Mal d'auto: come combatterlo

Viaggiando in camper, in roulotte o in un furgonato, non è raro che si debbano percorrere diverse centinaia di chilometri per arrivare a destinazione. Per molti camperisti, questa è semplicemente una fase di acclimatazione alla vacanza. Se, però, durante il lungo tragitto si soffre di mal d'auto, l'inizio della vacanza può essere messo a dura prova.

CHI GUIDA NON NE SOFFRE

Il mal d'auto insorge quando l'organo dell'equilibrio invia stimoli che il cervello non riesce a classificare. Siccome il conducente ha lo sguardo fisso sulla strada davanti a sé, i suoi occhi percepiscono in anticipo ogni curva. Il suo cervello sa, quindi, che il corpo sta per spostarsi in curva e può classificare correttamente quello stimolo. Se siete soggetti a chinetosi, sedetevi sul sedile accanto al conducente e guardate avanti, oppure guidate voi stessi, se possibile.

A SOFFRIRNE SONO SOPRATTUTTO I BAMBINI

In effetti, sono soprattutto i bambini ad avere la nausea in auto, e non c'è niente di strano in questo. La causa non deve essere per forza una strada tortuosa, il traffico cittadino può bastare. I primi possibili segnali sono sbadigli ripetuti, sonnolenza, sudore freddo

PREVENIRE LA NAUSEA

- ⇒ Dormire a sufficienza la notte precedente
- ⇒ Non mettersi in viaggio a stomaco pieno
- ⇒ Assicurarsi che, durante il viaggio, lo stomaco non sia mai completamente vuoto (frutta, pane)
- ⇒ Bere liquidi (acqua, tè non zuccherato) a piccoli sorsi e in quantità sufficienti
- ⇒ Masticare gomme
- ⇒ Non leggere durante il viaggio
- ⇒ Evitare la console di gioco
- ⇒ Guardare spesso fuori
- ⇒ Prendere delle boccate di aria fresca



Sono soprattutto i bambini a soffrire spesso di mal d'auto.

sulla fronte, mal di testa e, nei neonati e nei bambini piccoli, un aumento della salivazione.

A SECONDA DELL'INTENSITÀ DELLA CHINETOSI, POSSONO PRESENTARSI I SEGUENTI SINTOMI:

- Stanchezza, sbadigli
- Sudore freddo, capogiri, pallore
- Nausea, vomito
- Difficoltà a respirare, senso di oppressione


FARMACI CONTRO LA CHINETOSI

Se, nonostante tutte le misure preventive, vi viene comunque il mal d'auto, consultate il vostro medico al fine di trovare i medicinali più adatti al vostro caso per prevenire il malessere. Assumete i preparati che vi ha prescritto prima di partire perché, di solito, quando la nausea si è già manifestata è troppo tardi. Se i vostri figli soffrono in maniera ricorrente di mal d'auto, rivolgetevi al vostro pediatra. Anche la digitopressione, applicata tramite braccialetti antinausea, può essere d'aiuto: nella fascia elastica è inserita una pallina che preme sul punto di digitopressione dell'avambraccio che agisce contro la nausea. I braccialetti antinausea sono disponibili in farmacia.

**Viaggiare in
salute e**

**auto in
sicurezza**





Sicurezza sulle strade: come contribuire in prima persona?

Negli ultimi anni le auto sono migliorate sia dal punto di vista della tecnologia che della sicurezza. Tuttavia, restano decisive le condizioni del veicolo e la condotta del conducente.

*Cambiare regolarmente
l'olio è importante
per la vostra sicurezza.*

Non ci si deve mettere al volante se si è sotto l'effetto di medicinali, droghe o alcol, o se si è eccessivamente stanchi. Rimanere concentrati sulla guida e non lasciarsi distrarre da radio, telefono, ecc.

POSIZIONE DEL CONDUCENTE E DEI PASSEGGERI NEL VEICOLO

Assumendo una postura corretta, il conducente può evitare eventuali dolori e reagire rapidamente in situazioni di emergenza. Come regolare correttamente il sedile:

- Prima di regolare il sedile, effettuare una regolazione di massima del sedile e dello schienale.
- Posizionare il sedile alla massima altezza. La distanza tra la testa e il tetto deve essere pressappoco della larghezza di un pugno. In questo modo si ha una buona visuale.
- Con i glutei appoggiati alla base dello schienale, regolare la distanza dai pedali in modo che le gambe siano leggermente piegate quando si preme sui pedali.
- Regolare l'angolo dello schienale in modo da poter raggiungere il volante con le braccia e le spalle leggermente piegate. Il contatto delle spalle deve essere mantenuto anche quando si gira il volante. Lo schienale deve essere il più verticale possibile.
- Regolare l'angolazione del sedile in modo da premere senza sforzo sui pedali e in modo che le cosce poggino rilassate sulla seduta.
- Dopo aver regolato la lunghezza del sedile, dovrebbe esserci uno spazio di 2–3 dita tra il polpite e il bordo anteriore del sedile.
- Regolare il poggiatesta in modo che il bordo superiore sia alla stessa altezza della sommità della testa. La distanza tra la nuca e il poggiatesta deve essere ridotta al minimo (massimo 3 cm).
- Le imbottiture laterali devono adattarsi comodamente al corpo senza serrarlo.
- Regolare il supporto lombare per sostenere la forma naturale della colonna vertebrale.



È importante che tutto nel veicolo sia sistemato correttamente.

CONDIZIONI DEL VEICOLO

Fare controllare regolarmente il veicolo da un professionista. Dotare il veicolo di una scheda di soccorso (informazioni sul modello in caso di intervento di salvataggio). Assicurarsi che il veicolo sia in buone condizioni. Controllare regolarmente i seguenti elementi:

- Luci e indicatori
- Freni e ammortizzatori
- Livello dell'olio, del liquido di raffreddamento, del liquido dei freni, ecc.
- Pressione e usura degli pneumatici (pneumatici adatti alla stagione)
- Mantenere parabrezza e finestrini sgombri per una visibilità ottimale

COMPORTEMENTO SULLA STRADA

Sulla strada è decisiva la condotta di ciascuno. Ecco alcune regole di base che ogni conducente dovrebbe seguire:

- Adattare la velocità alle condizioni della strada.
- Mantenere una distanza sufficiente dagli altri veicoli.
- Segnalare sempre le proprie intenzioni (frecce).
- Mantenere la calma nel traffico.
- Rispettare gli altri utenti della strada, in particolare ciclisti e pedoni.
- Esser pronti a frenare quando i bambini giocano sul ciglio della strada. Rallentare e suonare il clacson, se necessario.
- Concentrarsi sulla guida (niente telefonate, neanche in vivavoce).
- Prevedere tempo a sufficienza e fare pause frequenti durante i viaggi lunghi.

Veicolo in panne mentre campeggio: ecco come proteggere voi stessi e i vostri compagni



In caso di guasto, sistemare il triangolo in un punto ben visibile.

siete in viaggio verso il proteggere voi stessi e i di viaggio

Quando c'è un veicolo in panne, la situazione può diventare drammatica in pochissimo tempo, mettendo in pericolo la vostra salute e quella dei vostri compagni di viaggio. Eric Loutan, esperto di sicurezza stradale del TCS, vi spiega come ci si comporta in caso di panne.

Signor Loutan, quale dotazione supplementare si deve portare con sé nel veicolo in Svizzera?

In Svizzera, il triangolo è obbligatorio per i veicoli con peso totale a pieno carico fino a 3,5 tonnellate. La dotazione supplementare per i veicoli più pesanti deve essere richiesta a un rivenditore specializzato. In ogni caso, consigliamo anche un gilet catarifrangente per ciascuno dei passeggeri/sedili, un kit di pronto soccorso, cunei per le ruote e un estintore.



**PAESE CHE VAI,
REGOLE
CHE TROVI!**

Cosa fare in caso di guasto per evitare di mettere in pericolo se stessi e gli altri?

Se il veicolo è in panne, è necessario attivare immediatamente le quattro frecce, indossare il gilet catarifrangente prima di lasciare il veicolo, per essere ben visibili agli altri utenti della strada. Se siete voi a guidare, assicuratevi che i passeggeri possano scendere senza rischi e raggiungere un luogo sicuro (è meglio scendere sul lato destro, facendo bene attenzione al traffico).

E dopo?

Messi tutti al sicuro, sistemate il triangolo a una distanza di 50 m e informate la polizia se il veicolo è in mezzo alla strada o se potrebbe causare un incidente o un ingorgo. A questo punto, segnalate il guasto al TCS o alla vostra officina autorizzata e attendete le forze dell'ordine in un luogo sicuro dal traffico.

Cosa fare in caso di panne in autostrada?

Anche in questo caso è indispensabile attivare subito le quattro frecce (visibili a una distanza di oltre 100 m di giorno e 300 m di notte) e procedere come sopra descritto. La cosa migliore è guidare sulla corsia di emergenza con le quattro frecce attivate, per non intralciare il traffico e ridurre al minimo il rischio di incidenti. Non ci si deve fermare con il veicolo sulla carreggiata, ma solo sulla corsia di sorpasso, perché in quel punto c'è un notevole rischio di incidenti per via dell'elevata velocità. Pertanto, ai primi segnali di guasto imminente, il conducente deve procedere con prudenza per avvicinarsi il più possibile alla corsia di emergenza. In autostrada, il triangolo deve essere collocato a una distanza di 100 m! Quando si sistema il triangolo, si consiglia vivamente di indossare un gilet catarifrangente.

Si deve per forza lasciare il veicolo e, se sì, perché?

È assolutamente necessario lasciare il veicolo, anche se c'è maltempo (ad esempio, pioggia battente, freddo estremo, ecc.). Un veicolo in panne fermo in mezzo alla strada rappresenta un grande pericolo per gli altri utenti. In particolare, aumenta il rischio di tamponamenti. In caso di collisione a una velocità di 80 o 120 km/h, le probabilità di sopravvivenza sono molto basse. Pertanto, è assolutamente necessario lasciare immediatamente il veicolo e spostarsi in un luogo sicuro, ad esempio dietro al guardrail, se presente. Evitare assolutamente di camminare sulla corsia di emergenza: data l'elevata velocità del traffico stradale, vi esponete a un pericolo enorme e potreste rimetterci la vita.

Quanto è importante, in caso di guasto del veicolo, essere ben visibili e indossare un gilet catarifrangente?

Chi è ben visibile resta in vita, soprattutto all'alba e al tramonto o se c'è maltempo. E se indossate un gilet catarifrangente con certificazione CE, le possibilità che gli altri vi vedano aumentano notevol-

mente. Ricordate: a una velocità di 80 km/h e con un tempo di reazione di due secondi, un veicolo percorre 110 m prima di arrestarsi completamente su strada bagnata. È la stessa lunghezza di un campo da calcio.

Quali sono i trucchi migliori per prevenire una panne?

Tenete sempre sotto controllo le condizioni del veicolo e fatelo revisionare secondo le istruzioni del costruttore o della vostra officina. Una manutenzione regolare previene i guasti e fa sì che si verifichino con minore frequenza. È inoltre necessario controllare regolarmente la pressione degli pneumatici e i livelli dei liquidi. Il carico all'interno del veicolo deve essere distribuito in modo uniforme e opportunamente fissato. Utilizzate apposite cinghie per evitare che il carico si sposti all'interno del veicolo. Controllate anche qual è il carico ammesso e assicuratevi di rispettarlo (carico del rimorchio, carico verticale autorizzato, ecc.). In caso contrario, i sensori di sicurezza potrebbero attivarsi con largo anticipo e gli pneumatici forarsi.

Ulteriori suggerimenti?

Se viaggiate con un veicolo che avete modificato voi, chiedete alla vostra officina o all'ufficio della circolazione di verificarne la sicurezza. Consigliamo, inoltre, di non effettuare lunghi viaggi di diverse migliaia di chilometri se la manutenzione è programmata entro poche centinaia di chilometri. Questo perché rischiate di incorrere in un guasto per strada.



COME CARICARE
CORRETTAMENTE
L'AUTO.

Trascorrere la notte in camper in un'area di sosta: cosa è consentito?

Se viaggiate in camper, nei lunghi viaggi autostradali in Europa avete due possibilità: uscire dall'autostrada o pernottare in un'area di servizio. Le infrastrutture di Paesi come l'Australia, la Nuova Zelanda o gli Stati Uniti sono simili. I campeggiatori stanchi si pongono sempre la domanda: cerco un campeggio o resto in autostrada? Cosa offre il miglior mix di sforzo, costo e comfort?

PERNOTTARE IN CAMPER: DOVE È CONSENTITO?

In molti luoghi è consentito pernottare nelle aree di sosta e di solito ci sono aree di parcheggio designate per i camperisti. Al di fuori delle autostrade o delle superstrade, tuttavia, è importante conoscere le leggi del Paese in cui si viaggia. Mentre in Francia il pernottamento in auto è generalmente consentito, in Svizzera e in Germania è ufficialmente permesso solo per ripristinare l'idoneità alla guida. In Svizzera e in Germania, tuttavia, esistono anche siti appositamente destinati al pernottamento in camper, a volte gratuiti, a volte a pagamento.

Spesso è presente anche un allacciamento elettrico a pagamento. In Australia e Nuova Zelanda esistono aree e parcheggi appositamente destinati ai camper, per lo più lungo le autostrade o nei parchi nazionali. La legge di questi Paesi non ammette il campeggio libero. Gli Stati Uniti sono simili dal punto della legislazione. A seconda dello Stato, le autorità sono talvolta più o meno indulgenti. In linea di principio, per evitare multe, è necessario informarsi sulle rispettive direttive prima di partire.



*Per risparmiare tempo,
può valere la pena
passare la notte in
un'area di servizio.*

Un po' di spazio per i vostri appunti di viaggio.

MINI-MARKET, SERVIZI IGIENICI E RISTORANTI

Pernottare con un camper nelle aree di sosta significa di solito maggiore comfort. In Europa, la maggior parte di esse dispone di una stazione di servizio con mini-market, servizi igienici e ristoranti. In Australia o negli Stati Uniti, una cosiddetta roadhouse è l'equivalente di un'area di sosta. Si tratta di stazioni di servizio lungo le autostrade, spesso con ristorante o bar e officina annessa. La differenza è che l'ambiente è prevalentemente familiare, rustico e di vecchio stile. I clienti di questi Paesi sono principalmente camionisti.

Talvolta, in Australia, fanno parte di queste strutture anche i motel. Negli Stati Uniti possono assumere grandi dimensioni, soprattutto nelle aree esterne alle città. È possibile trovare uno dopo l'altro diversi hotel e motel e stazioni di servizio – i complessi a volte assomigliano ai depositi di auto tedeschi che si trovano nelle vicinanze delle autostrade. In Nuova Zelanda alcune stazioni di servizio dispongono persino di docce. Mentre in Europa non è sempre facile trovare bagni pubblici nelle città o trovare un parcheggio vicino, in Nuova Zelanda, ad esempio, non è un problema. Passare la notte nei campeggi non significa necessariamente avere meno comfort, soprattutto perché i servizi igienici pubblici sono spesso ben tenuti.

PASSARE DALL'AREA DI SERVIZIO ALL'AUTOSTRADA

Se trascorrete la notte con il camper in un'area di servizio, potete riprendere subito il viaggio la mattina dopo. Da un lato, ne vale la pena se non si vuole perdere molto tempo al mattino alla ricerca della strada per ritornare all'autostrada. Dall'altro, con una breve deviazione è possibile conoscere meglio la destinazione e la relativa regione. In molti casi, lontano dalle attrazioni turistiche, si può trovare lo stile di vita della gente del posto. Se pensate comunque di fermarvi in una città come Sydney, Los Angeles o Berlino, la domanda diventa superflua, perché prima o poi dovrete uscire dall'autostrada o dalla highway. Ma anche nelle grandi città è sempre possibile trovare parcheggio da qualche parte, che si tratti di un'area di sosta ufficiale o di una strada secondaria trovata per caso. Nel migliore dei casi, il pernottamento è gratuito sia nelle aree di sosta che in un altro luogo fuori dall'autostrada. In quest'ultimo caso, tuttavia, può essere comminata una multa se la legge lo prevede – quindi informatevi per tempo sulla legislazione del Paese di destinazione.



*«Stare a
contatto con
la natura».*

I dieci errori più comuni dei camperisti alle prime armi



Le vacanze in camper non hanno mai conosciuto tanta popolarità. Vacanze lunghe o viaggi lampo: non ci sono limiti per questo tipo di vacanza. Guidare un camper richiede un po' di pratica, ma non è particolarmente difficile. Tuttavia, ci sono alcune cose da tenere a mente per la riuscita della vostra vacanza.

Qualunque camperista dovrebbe assolutamente evitare i seguenti errori:

1. IL CAMPER NON È CARICATO CORRETTAMENTE
La regola di base per caricarlo è: le cose pesanti sotto, quelle leggere sopra: il baricentro basso stabilizza il veicolo. Caricate il camper con criterio e riflettete bene su ciò che dovete assolutamente portare con voi. Conoscete il peso a vuoto del camper e il peso totale a pieno carico autorizzato? Non partite mai senza aver pesato il camper a pieno carico (passeggeri compresi). Il sovraccarico può costarvi caro.

2. IL CARICO NON È BEN FISSATO
Per viaggiare sicuri, tutto ciò che si trova nel camper deve essere riposto per bene. Pertanto, prima di partire, assicuratevi che tutti gli oggetti siano in posizione stabile e non possano cadere o scivolare in caso di frenata brusca o di curva stretta. Tutti i ripiani sono ben fissati? In caso di collisione oggetti come bottiglie d'acqua, stoviglie o bagagli possono diventare veri e propri proiettili, che possono ferire gravemente i passeggeri. Tali oggetti devono quindi essere riposti più in basso possibile o a livello del pavimento del veicolo.

3. PARTIRE SENZA FARE UN GIRO DI PROVA
Anche se siete automobilisti esperti, per via del peso, del baricentro alto e della massa, i requisiti per guidare un camper sono molto più elevati rispetto a una normale autovettura. Prima del primo viaggio, quindi, è assolutamente necessario fare un giro di prova con il camper. Testate il comportamento in frenata, il comportamento di guida in curva e prestate attenzione alle diverse condizioni di visibilità rispetto a un'autovettura. Neanche un po' di pratica di parcheggio guasterà.

4. NON AVER STUDIATO L'ITINERARIO
Pianificate e studiate l'itinerario prima di partire, per evitare di perdervi o di fare inutili manovre pericolose lungo il percorso. Assicuratevi di conoscere le dimensioni del camper: larghezza, lunghezza e altezza. È meglio annotare su un blocco le dimensioni e tenerlo a portata di mano, in caso di dubbio. Chi vorrebbe restare bloccato sotto un ponte o ostruire un passaggio?

5. PARTIRE CON IL SERBATOIO DELL'ACQUA DOLCE PIENO
Non riempire al massimo il serbatoio dell'acqua dolce prima di partire, la metà basterà. In questo modo si eviterà un inutile peso in più e un maggiore consumo di energia. Il serbatoio dell'acqua può essere riempito in qualsiasi momento nelle stazioni di servizio, nel campeggio o, in alcuni casi, nei camper service pubblici.

6. NON FARE PAUSE
In nessun caso dovete prolungare la guida solo perché volete raggiungere la destinazione prima possibile. Oppure volete arrivare a destinazione già completamente esausti? Inoltre, guidare sovraccaricati è molto pericoloso, sia per voi che per gli altri utenti della strada. Perciò fate pause regolari, bevete abbastanza liquidi per rimanere in forma e, se possibile, alternatevi di tanto in tanto alla guida.

7. PASSEGGIARE NEL CAMPER DURANTE IL VIAGGIO
Passeggiare nel camper durante il viaggio? Mai. Il conducente, il passeggero ed eventuali altri passeggeri devono stare sempre seduti e indossare la cintura di sicurezza. La regola è: un passeggero per sedile con cintura di sicurezza. Se viaggiate con dei bambini, assicuratevi che il camper disponga di adeguati sistemi di ritenuta, in modo da poter montare un numero sufficiente di seggiolini. Anche i cani o i gatti devono essere trasportati in sicurezza con appositi sistemi.



Consigli e
ispirazioni

Consigli di campeggio per neofiti ed esperti

Informatevi sul limite di velocità di 100 km/h con rimorchio, sul campeggio libero, sugli itinerari e molto altro ancora.

Tutte le tematiche su camping-insider.ch

8. SCEGLIERE UNA PIAZZOLA AL SOLE

Anche se siete amanti del sole, scegliete, se possibile, un posto all'ombra nel campeggio o nella piazzola. Se il camper rimane tutto il giorno sotto il sole cocente, si riscalda molto all'interno, il calore si accumula ed è poi quasi impossibile liberarsene. Addio notti piacevoli e riposanti.

9. NON SVUOTARE REGOLARMENTE IL SERBATOIO DEI REFLUI

È estremamente pratico avere l'acqua dolce, la propria doccia e la toilette nel camper, ma a molti non piace affatto smaltire i reflui. Eppure, è necessario smaltirli regolarmente se non si vogliono spiacevoli sorprese per strada o la prossima volta che si usa la toilette perché il serbatoio delle acque nere trabocca.

10. ATTENZIONE: UNA PIAZZOLA NON È UN CAMPEGGIO

Molti camperisti scelgono una piazzola sulla strada come alternativa al campeggio. Si tratta di aree di sosta appositamente destinate ai camper, dove è consentito anche il pernottamento. Ma solo se il vostro camper ha una toilette. Le piazzole di solito hanno infrastrutture minime o ne sono del tutto prive. Le piazzole sono destinate a soggiorni brevi, da una a tre notti circa. Quindi non programmate un soggiorno a lungo termine. Per questo ci sono i campeggi.



I consigli dell'esperto
del TCS per chi è alle
prime armi

L'ABC dei camperisti in roulotte

Regole del traffico, leggi e curiosità sulla roulotte. Qui troverete un riepilogo delle leggi sulla lunghezza, sul peso e sui limiti di velocità, oltre ad alcuni consigli per viaggiare e godervi le vacanze spensierati.

CARICARE BENE LA ROULOTTE: A COSA PRESTARE ATTENZIONE?

Prima di iniziare il viaggio, è importante caricare correttamente la roulotte. Solo se caricata correttamente nei limiti del peso totale a pieno carico autorizzato, la roulotte rimarrà stabile. **Distribuire il carico in modo uniforme** per evitare perdite di stabilità.

È inoltre necessario prestare attenzione al carico verticale che agisce sull'accoppiamento con il veicolo trainante e rispettare le specifiche di fabbrica. Nella maggior parte dei casi, il carico verticale ideale è compreso tra 50 e 70 kg. Anziché sovraccaricare la parte posteriore del veicolo trainante, è più sensato sistemare parte del carico nella roulotte stessa.

COME SI CONTROLLA IL PESO?

Il modo migliore è utilizzare una bilancia per essere sicuri di non superare il carico verticale. Il gancio di traino deve trovarsi alla stessa altezza della testa del timone. Esistono le cosiddette bilance di carico a timone (a partire da circa CHF 20.-) e le bilance integrate nella ruota di supporto (a partire da circa CHF 75.-).

- Riporre gli oggetti pesanti più vicini al suolo, sopra l'assale.
- I bagagli leggeri (ad esempio i vestiti) vanno riposti negli armadi superiori.
- Riporre tutto il materiale in modo che non scivoli (ad esempio, mettendoci sotto dei tappetini di gomma).
- Sfruttare il carico verticale, che stabilizza il veicolo.

COSA POSSO FARE IN CASO DI ROLLIO?

In caso di brusco rollio intermittente, procedere come segue: smettere di accelerare, non controsterzare e all'occorrenza frenare finché il rimorchio non si stabilizza. La tendenza all'oscillazione può essere attenuata con appositi smorzatori, disponibili a partire da circa CHF 400.- e facili da montare.

PORTATE CON SÉ BICICLETTE E SCOOTER

Molti portano con sé in vacanza biciclette o due ruote motorizzate. Nel caso della roulotte è possibile trasportare le biciclette sul timone. Per non aumentare il carico verticale, è possibile caricarle anche sul tetto del veicolo trainante. Il TCS raccomanda di non fissare le bici-

clette alla parte posteriore della roulotte. Gli scooter che pesano circa 100 kg sono in teoria troppo pesanti per essere trasportati su una roulotte. Nel caso dei camper, invece, è possibile trasportare biciclette o scooter su un portapacchi posteriore.

Per i camper e le roulotte la regola generale è che il carico non sporga lateralmente. In Svizzera, tuttavia, le biciclette fissate alla parte posteriore di un veicolo a motore possono sporgere di 20 cm per lato (larghezza massima 2 m). Nella maggior parte dei Paesi dell'UE, i portabagagli e i portabiciclette devono essere contrassegnati da un pannello di segnalazione di 50x50 cm.

MASSIMA SICUREZZA PER I VOSTRI FIGLI IN AUTO!

Un bambino su due viene trasportato senza un sistema di ritenuta adeguato, con conseguenze anche fatali. Quale sistema di ritenuta utilizzare per proteggere i vostri cari:

I più piccoli: fino a un anno e mezzo

I bambini più piccoli devono essere trasportati il più a lungo possibile nell'ovetto. Quest'ultimo deve essere sempre montato nel senso opposto a quello di marcia, idealmente sul sedile posteriore. Se lo si monta sul sedile passeggero anteriore, l'airbag frontale deve essere disattivato. Nei seggiolini conformi al nuovo standard ECE R129, i bambini fino a 15 mesi devono viaggiare nel sistema di ritenuta montato in contromarcia. Passare al seggiolino della classe di peso superiore solo quando la testa del bambino sporge dal guscio.

I medi: da un anno e mezzo a quattro anni

I bambini fino a quattro anni circa possono essere trasportati in un seggiolino montato nel senso di marcia e dotato di un'imbracatura propria (a bretelle). L'importante è che il collegamento tra seggiolino e sedile del veicolo sia ben saldo. Se si utilizza l'attacco a innesto standardizzato Isofix, il veicolo deve figurare nell'elenco dei modelli compatibili con il seggiolino. È consigliabile passare alla categoria superiore solo quando la testa del bambino sporge dal seggiolino.

I grandi: da quattro a dodici anni

Per una sicurezza e un comfort ottimali è meglio utilizzare un seggiolino con schienale. È ammesso anche l'uso di una semplice alzatina

che, però, non fornisce protezione in caso di impatto laterale. È importante che la cintura di sicurezza sia indossata correttamente e aderisca bene al corpo del bambino. Questi seggiolini possono essere utilizzati fino all'età di dodici anni o fino a un'altezza di 150 cm, e il peso ha un ruolo subordinato. I sedili più sicuri in auto, anche per i bambini più grandi, sono quelli posteriori.



IL FLYER «BAMBINI IN AUTO»

In collaborazione con l'upi – Ufficio svizzero per la prevenzione degli infortuni, presentiamo un volantino informativo gratuito in undici lingue. Il volantino risponde a domande sul seggiolino più adatto per ogni fascia d'età e sul modo ottimale di trasportare i bambini in un seggiolino.

IN VACANZA CON IL CANE: COME TRASPORTARLO CORRETTAMENTE?

Cresce il numero di persone che non vuole lasciare l'amato amico a quattro zampe a casa, ma portarlo con sé durante le vacanze. Se volete andare in vacanza o fare un viaggio più lungo con il vostro cane, dovete pianificare ogni dettaglio con largo anticipo. Il trasporto deve essere organizzato in modo tale che tutte le persone coinvolte raggiungano la destinazione senza stress e senza complicazioni. Spesso viaggiare è uno stress per l'animale.

QUALI SONO LE NORME DA RISPETTARE PER IL TRASPORTO DELL'ANIMALE?

La legislazione sul benessere degli animali è stata concepita principalmente per il trasporto di animali da allevamento. Le stesse norme si applicano, però, anche agli animali domestici. Che sia in auto, in treno o in nave, la regola è:

- Assicurare uno spazio adeguato agli amici a quattro zampe.
- I cani devono essere trasportati in modo che non soffrano o non possano ferirsi.

- Si deve offrire all'animale acqua potabile in quantità sufficiente.
- Il cane deve essere protetto da condizioni climatiche eccessive, come caldo, freddo, umidità o correnti d'aria.
- Il trasporto deve avvenire con riguardo per l'animale e senza ritardi.
- Pensare a fare delle pause, a farlo sgranchire regolarmente e all'espletamento dei suoi bisogni corporali.

Il trasporto di cani in auto è soggetto alla normativa sulla circolazione stradale, la quale considera i cani come un carico. Il cane non deve mettere in pericolo o distrarre nessuno, consentendo ai passeggeri di mantenere sempre l'attenzione sulla circolazione stradale.

Cosa richiede particolare attenzione quando si viaggia in auto?

Prepararsi è la chiave di tutto. Il cane deve abituarsi all'auto sin da cucciolo. Già a casa, l'uso di un trasportino da utilizzare successivamente in auto può far parte di un addestramento senza stress. Si consiglia di non viaggiare nelle ore più calde della giornata e di evitare, se possibile, le code. Spegnerne gli altoparlanti nella zona in cui c'è il cane e proteggerlo dalla luce solare diretta e dalle correnti d'aria. Fare pause sufficienti consente al vostro amico a quattro zampe di bere, muoversi e, se necessario, espletare i suoi bisogni. Una sosta ogni due o tre ore fa bene a tutti i passeggeri. Se possibile, parcheggiare all'ombra. Per motivi di sicurezza e soprattutto per il rischio di surriscaldamento, il cane non deve mai essere lasciato solo.

BUONO A SAPERSI

Viaggiare con determinate razze di cani è difficile non solo in Svizzera per via delle diverse normative cantonali sui cani. Alcuni Paesi europei vietano espressamente l'ingresso di alcune razze di cani.

Nella regione mediterranea o nell'Europa orientale, il rischio di contrarre malattie infettive è maggiore. È quindi consigliabile consultare un veterinario prima di mettersi in viaggio per informarsi sul rischio di malattie nel Paese di destinazione e sull'eventuale profilassi. A proposito, la profilassi antirabbica è obbligatoria quando si entra nell'UE.

Per respirare aria sana all'interno dell'auto o del camper, l'impianto di climatizzazione deve essere sottoposto a regolare manutenzione.

Controllare l'impianto di climatizzazione dell'auto o del camper prima di partire per il campeggio

Sono in pochi a far controllare e disinfettare il climatizzatore dell'auto o del camper. Eppure è proprio lì che si rintano pericolosi «passeggeri» indesiderati.

È proprio perché viene usato così spesso che il sistema di raffreddamento dell'auto o del camper deve essere sottoposto a manutenzione a intervalli regolari. I risultati di un esame microbiologico condotto dall'istituto austriaco per l'analisi degli ambienti interni (Institut IBO für Innenraumanalytik) ne danno piena conferma: il controllo del filtro dell'impianto di climatizzazione di un'automobile ha rivelato che non veniva sottoposto a manutenzione da cinque anni. Negli anni, su tutta la superficie del filtro, si erano accumulati 600000 batteri vivi, 350000 funghi vivi e parecchie migliaia di lieviti vivi.

La cosa particolarmente sorprendente è che si trattava principalmente di microrganismi che proliferano intorno ai 37 gradi, ovvero la temperatura del corpo umano. Se dall'impianto di climatizzazione proviene un cattivo odore, ci si deve recare quanto prima in un'autofficina, perché i germi patogeni diffusi dall'impianto nell'abitacolo vengono inalati senza filtri.

In alcune persone possono insorgere reazioni allergiche con conseguente infiammazione degli alveoli polmonari, e il cosiddetto polmone da umidificatore, che può manifestarsi con febbre, tosse secca e crescente dispnea.

ANCHE GLI IMPIANTI DI CLIMATIZZAZIONE RICHIEDONO MANUTENZIONE

Per garantire il corretto funzionamento a lungo termine dell'impianto di climatizzazione, è d'obbligo una manutenzione regolare. Durante gli interventi di manutenzione vengono controllate le funzioni dei componenti più importanti dell'impianto, come il compressore del refrigerante (detto anche semplicemente compressore o compressore A/C), il condensatore, l'evaporatore e la valvola di espansione. Anche i tubi e le guarnizioni possono invecchiare, seccarsi e quindi perdere la tenuta. Per questo motivo i produttori consigliano di sottoporre l'impianto di



Manutenzione dell'impianto di climatizzazione: fatevi controllare il climatizzatore dal TCS!



In caso contrario possono insorgere delle infezioni alle vie respiratorie superiori.

climatizzazione a un controllo annuale presso un'officina specializzata. Il periodo più indicato è la primavera, prima dell'arrivo della calda stagione estiva e prima che l'impianto torni a funzionare a pieno regime.

«Di solito a essere colpite sono le vie respiratorie superiori e i polmoni»

Il Prof. Dr. med. Aristomenis Exadaktylos, primario e direttore della clinica del centro di pronto soccorso universitario (Inselspital di Berna), ci parla del polmone da umidificatore.

Professor Exadaktylos, qual è il trattamento previsto per il polmone da umidificatore?

Quando insorge un'infezione, di solito a essere colpite sono le vie respiratorie superiori e i polmoni. Ma non è sempre facile ricondurre i sintomi a una causa. Nei casi complicati si ricorre, ad esempio, agli antibiotici. Di norma, i veicoli moderni sono sottoposti a regolare manutenzione, tuttavia si consiglia cautela con i veicoli vecchi o con quelli noleggiati all'estero che presentano evidenti segni di mancata manutenzione.

Un po' di spazio per i vostri appunti di viaggio.

Un polmone da umidificatore può costare la vita?

Non sono a conoscenza di casi simili. Però, negli impianti di climatizzazione sono stati trovati germi aggressivi di ogni sorta. Questo perché sulla superficie dell'evaporatore, che ha il compito di raffreddare e contemporaneamente pulire e deumidificare l'aria aspirata, si forma della condensa. Quest'ultima si mescola a polvere e sporizia e diventa un paradiso per tutti i germi. Il mio meccanico di fiducia mi ha dato questo consiglio: qualche minuto prima di spegnere l'auto, spegnere l'impianto di climatizzazione per lasciare all'evaporatore il tempo di asciugarsi ed evitare così che si accumulino troppi depositi.

I bambini sono più colpiti degli adulti?

I bambini hanno in genere vie respiratorie più sensibili e sono quindi più suscettibili alle infezioni o, più banalmente, ai raffreddori causati dall'aria condizionata troppo fredda dell'auto. Attenzione alle temperature esterne molto alte e agli abitacoli molto freddi. Gli impianti di climatizzazione senza termostato digitale spesso inducono a impostare temperature più basse dei 22–24 gradi raccomandati dai medici. I bambini piccoli possono non tollerare i forti sbalzi di temperatura.

Quando recarsi al pronto soccorso o dal medico?

Prima possibile, se si tratta di bambini e di solito se sono presenti forte tosse, febbre e difficoltà respiratorie. Un'altra complicazione può essere rappresentata dalle allergie scatenate o amplificate dai filtri dell'impianto sporchi. In quel caso tutto è possibile, dal polline alla polvere.

Non sarebbe più salutare rinunciare all'aria condizionata in auto o in camper?

Assolutamente no. L'aria condizionata è importante quanto il sistema ABS: è, per così dire, un «airbag» della temperatura. I ricercatori hanno scoperto che, se l'abitacolo ha una temperatura superiore ai 37 gradi, il rischio di incidenti aumenta di un terzo. Questo perché la nostra reattività e la nostra capacità di concentrazione risentono del caldo. L'effetto è simile a quando si ha un tasso di alcol nel sangue compreso tra lo 0,5 e lo 0,8 per mille. Quando si noleggia un veicolo in zone molto calde consiglio, però, di stare alla larga dalle auto in cattivo stato o, almeno, di testarne l'impianto di climatizzazione prima di noleggiarle: se si sente cattivo odore, richiedere un altro veicolo.

Guidare in autostrada: conoscete le principali regole del traffico?

Per guidare sulle autostrade svizzere valgono regole speciali. È molto importante conoscere e rispettare queste regole per non compromettere il flusso del traffico né la sicurezza.

INGRESSO IN AUTOSTRADA: AVETE LA PRECEDENZA?

No! Gli ingressi delle autostrade possono diventare un punto critico. I veicoli che circolano sull'autostrada hanno la precedenza su quelli che cercano di immettersi.

1. Sulla corsia di accelerazione: accelerate per raggiungere la velocità dei veicoli in autostrada.
2. Osservate il traffico nello specchietto retrovisore sinistro e gettate un'occhiata oltre la spalla per controllare l'angolo cieco.
3. Non appena c'è spazio a sufficienza, controllate nuovamente l'angolo cieco. Mettete la freccia a sinistra non appena avete la possibilità di immettervi nel traffico.
4. Incanalatevi. Non fermatevi alla fine della corsia di accelerazione. Se necessario, proseguite per qualche metro sulla corsia di emergenza (se libera) per trovare una corsia in cui immettervi.
5. Non appena siete riusciti a immettervi nella corsia, spegnete la freccia.

NON RESTATE SENZA MOTIVO SULLA CORSIA DI SINISTRA

Viaggiate sulla corsia di destra, anche sulle autostrade a tre corsie. La corsia di sinistra (ed eventualmente quella centrale) viene utilizzata per i sorpassi. Pertanto, appena effettuato il sorpasso, è necessario tornare sulla corsia di destra. Ricordate di segnalare ogni volta il cambio di corsia.

È vietato sorpassare a destra: ciò significa che non è consentito aggirare il veicolo che ci precede sorpassandolo a destra per poi incanalarsi davanti ad esso.

Il sorpasso a destra è, invece, consentito se si è formata una coda sulla corsia di sinistra (o sulla corsia centrale sulle autostrade a tre corsie). In quel caso si è autorizzati a sorpassare da destra, con prudenza, i veicoli alla propria sinistra, ma senza immettersi nella loro corsia.



In galleria valgono regole specifiche.

IN GALLERIA: REGOLE E NORME DI SICUREZZA SPECIFICHE

- Fari anabbaglianti obbligatori: se si sta guidando con le luci diurne, passare alla modalità anabbagliante per accendere anche le luci posteriori.
- In caso di guasto o incidente in galleria: non fate inversione di marcia! Attivate le quattro frecce e parcheggiate il veicolo in una piazzola di sosta, sulla corsia di emergenza o il più vicino possibile al margine destro della strada e spegnete il motore. In caso di incidente, abbandonate il veicolo in condizioni di sicurezza e lasciate la chiave nel quadro. Informate la centrale usando il telefono di emergenza.
- In caso di incendio in galleria: non fate inversione di marcia! Se è il vostro veicolo ad aver preso fuoco, cercate di condurlo fino all'uscita. Se vi trovate dietro a un veicolo in fiamme, parcheggiate il vostro in una piazzola di sosta, sulla corsia di emergenza o il più vicino possibile al margine destro della carreggiata. Spegnete il motore e lasciate la chiave nel quadro. Lasciate la galleria prendendo un'uscita di emergenza e chiedete aiuto. Se necessario, prestate il primo soccorso ai feriti.



Vacanze in campeggio in tutta la Svizzera

Camping sul lago, in montagna o vicino alla città in 25 campeggi TCS.

Scoprite di più su tcs-camping.ch

Prenotate subito!

VELOCITÀ AMMESSE SULLE AUTOSTRADE SVIZZERE:

se non diversamente segnalato, i principali limiti di velocità sono i seguenti:

- **80 km/h** per i veicoli di peso superiore a 3,5 tonnellate, se non diversamente indicato nella licenza di circolazione.
- **100 km/h** per pullman e veicoli con rimorchi fino a 3,5 tonnellate.
- **120 km/h** come limite generale per tutti i veicoli, ad eccezione di quelli con restrizioni indicate sulla licenza di condurre.
- Adattate sempre la velocità alle circostanze, alle condizioni atmosferiche e alla visibilità.

Avvertenza: sulle autostrade a tre corsie per senso di marcia, la corsia di sinistra può essere utilizzata solo dai veicoli autorizzati a viaggiare a oltre 100 km/h, in modo che il flusso di traffico resti scorrevole.

OBBLIGO DI LASCIARE UN PASSAGGIO AI SOCCORSI IN CASO DI INGORGIO

Per facilitare l'accesso dei mezzi di soccorso, gli automobilisti devono lasciare un passaggio tra le corsie senza tuttavia spostarsi sulla corsia di emergenza.

Su un'autostrada a tre corsie, i veicoli della corsia di sinistra devono spostarsi più possibile a sinistra e quelli delle altre due corsie il più possibile a destra. Assicuratevi anche di accendere le quattro frecce quanto prima.

CORSIA CHIUSA: «PRINCIPIO DELLA CERNIERA»

Non appena viene chiusa una corsia in autostrada, scatta il «principio della cerniera». Per mantenere il traffico scorrevole, gli automobilisti devono consentire ai veicoli di un'altra corsia di immettersi nella «cerniera».

Ho fatto rifornimento con il carburante sbagliato: e ora?

Avete accidentalmente riempito di benzina il serbatoio del vostro veicolo diesel? Intervenite immediatamente per evitare danni al motore. Non mettetevi alla guida dell'auto per nessuna ragione, altrimenti potrebbe costarvi caro.

Se vi accorgete dell'errore mentre state facendo rifornimento, non mettete in moto il veicolo e non azionate l'accensione, neanche se si tratta di una piccola quantità.

Se dovete lasciare libera la pompa di rifornimento, spingete l'auto a mano e chiamate il soccorso stradale. I tecnici rimorchieranno l'auto fino all'officina giusta, dove la miscela di benzina/diesel verrà estratta e smaltita da un'azienda specializzata. I costi di smaltimento dipendono dalla quantità di miscela e sono a carico della persona che ha richiesto aiuto.

IL DIESEL LUBRIFICA – LA BENZINA BLOCCA

Nella maggior parte dei casi di rifornimento errato, si mette la benzina al posto del diesel. È raro che avvenga il contrario per via delle diverse dimensioni dei rubinetti della benzina – al massimo può accadere con una tanica di riserva neutra.

Quando si mette della benzina in un veicolo diesel, il motore continua a consumare la parte restante di diesel, dopodiché la pompa del carburante pompa benzina al gruppo. Il diesel ha proprietà lubrificanti speciali che impediscono ai componenti fini ultraprecisi dei sistemi di iniezione ad alta pressione dei moderni motori diesel di incrinarsi e incepparsi.

La benzina, invece, ha la proprietà opposta: ha un effetto pulente e distrugge il film lubrificante necessario per il funzionamento del motore diesel. Se il motore inizia a inchiodare bruscamente procedendo a singhiozzo, è assolutamente necessario fermarsi e chiamare i soccorsi.



Un errore di rifornimento può comportare costosi danni indiretti. Se ci si accorge dell'errore durante il rifornimento, non rimettere in moto il veicolo.

SUGGERIMENTI IN CASO DI RIFORNIMENTO ERRATO

- Se vi accorgete di aver fatto rifornimento con il carburante sbagliato, non mettete in moto il veicolo.
- Se ci si accorge dell'errore, perché ad esempio il veicolo «inchioda» violentemente, è necessario fermarsi subito, spegnere il motore e non riavviarlo più.
- La miscela benzina/diesel può comportare costosi danni indiretti al motore/all'impianto di alimentazione, con i relativi grattacapi e costi di riparazione elevati. In ogni caso la miscela di carburante deve essere estratta e smaltita da professionisti specializzati.
- È vero che, in caso di rifornimento errato, i produttori di veicoli raccomandano di spegnere subito il veicolo e di portarlo in officina. Per i veicoli di almeno 30 anni, però, è stato dato il via libera: i motori diesel a iniezione indiretta tollerano il rifornimento errato con la benzina, a condizione che si tratti solo di pochi litri. Per sicurezza, consultate il manuale d'uso del veicolo o chiedete al garagista.
- Attenzione! La miscela diesel-benzina è altamente infiammabile (pericolo di esplosione).



Acquisto degli pneumatici: a cosa prestare attenzione

Non è importante solo fissare bene il carico, ma anche scegliere le gomme giuste. Ecco a cosa prestare attenzione quando si acquistano gli pneumatici.

DENOMINAZIONI DEGLI PNEUMATICI

Per esempio: 195/65 R 15 91 H. Le dimensioni degli pneumatici consentite per il veicolo in questione (195/65 R 15) e le altre misure importanti sono riportate nel manuale d'uso. L'indice di carico (91) e l'indice di velocità (H) sono rilevanti. Queste misure descrivono la capacità di carico massima di uno pneumatico, in funzione del peso totale del veicolo e della velocità massima ammessa.

Quest'ultima si riferisce alla velocità massima possibile per l'auto e non alla velocità consentita per legge. È importante anche il numero DOT, che rivela la data di fabbricazione. Siccome le proprietà sul bagnato di uno pneumatico diminuiscono soprattutto

in funzione dell'età e della durata, gli pneumatici non dovrebbero avere più di otto anni.

NORMATIVE SULLA VELOCITÀ MASSIMA

Per gli pneumatici estivi, l'indice di velocità deve sempre corrispondere almeno alla velocità massima del veicolo, indipendentemente dalla velocità alla quale si guida. Dal 15 gennaio 2017, gli pneumatici invernali che non coprono la velocità massima del veicolo devono essere contrassegnati dal simbolo del fiocco di neve. Per gli pneumatici contrassegnati dalla sola sigla «M+S», valgono le stesse regole degli pneumatici estivi.

PROFONDITÀ DEL BATTISTRADA: PNEUMATICI ESTIVI, INVERNALI E ALL SEASON

Fino a che punto è tollerata l'usura di uno pneumatico estivo?

Lo spessore minimo del battistrada stabilito per legge è di 1,6 mm.

Tuttavia, le caratteristiche di guida rilevanti per la sicurezza si deteriorano molto prima. Pertanto, gli pneumatici estivi devono essere sostituiti quando lo spessore del battistrada – non all'altezza della spalla – è di 3 mm. A prescindere da questo, però, può essere contestata un'usura eccessivamente irregolare degli pneumatici.

Fino a che punto è tollerata l'usura di uno pneumatico invernale?

Lo spessore minimo del battistrada stabilito per legge è di 1,6 mm.

Tuttavia, le caratteristiche di guida rilevanti per la sicurezza si deteriorano molto prima. Pertanto, gli pneumatici invernali devono essere sostituiti quando la profondità del battistrada – non all'altezza della spalla – è di 4 mm. A prescindere da questo, però, può essere contestata un'usura eccessivamente irregolare degli pneumatici.

Fino a che punto deve essere consumato uno pneumatico all season?

Lo spessore minimo del battistrada stabilito per legge è di 1,6 mm.

Tuttavia, le caratteristiche di guida rilevanti per la sicurezza si deteriorano molto prima. Pertanto, gli pneumatici per tutte le stagioni devono essere sostituiti quando lo spessore del battistrada – non all'altezza della spalla – è di 4 mm d'inverno e di 3 mm d'estate. A prescindere da questo, però, può essere contestata un'usura eccessivamente irregolare degli pneumatici.



È importante controllare sempre la profondità del battistrada. Le caratteristiche di guida rilevanti per la sicurezza sono compromesse con l'usura degli pneumatici.

NON È SOLO IL VEICOLO A RICHIEDERE UNA MANUTENZIONE REGOLARE, MA ANCHE GLI PNEUMATICI.

Pressione dell'aria – Quali sono gli errori più comuni?

In linea di principio, la pressione dell'aria deve essere controllata a intervalli regolari, circa ogni mese, su pneumatico freddo, ruota di scorta compresa. Se la pressione dell'aria è troppo bassa, la guida diventa sempre più pericolosa e l'usura delle spalle degli pneumatici aumenta eccessivamente. Il manuale d'uso fornisce informazioni sulla corretta pressione dell'aria.

Stabilità del veicolo – A cosa prestare attenzione quando si montano le ruote?

Poiché l'asse posteriore è un asse portante e contribuisce alla stabilità del veicolo, gli pneumatici meno usurati dovrebbero essere montati sul retro. I test di sicurezza hanno dimostrato che, idealmente, la differenza di profondità del battistrada tra l'asse anteriore e quello posteriore non dovrebbe superare 1 mm.

Le condizioni di guida critiche si presentano soprattutto su manto bagnato. Se sono gli pneumatici delle ruote anteriori a perdere aderenza, ad esempio per aquaplaning, diventa temporaneamente impossibile sterzare il veicolo, ma la direzione di marcia viene mantenuta. Se la

perdita di aderenza riguarda il retro, il veicolo può sbandare. Quest'ultimo problema è molto più difficile da correggere rispetto a una momentanea incapacità di sterzare.

Bilanciamento: perché è importante?

Ogni qualvolta la massa ruota intorno a un asse, può verificarsi uno «squilibrio», causato dalla distribuzione non uniforme della massa. **Soprattutto nelle ruote anteriori, lo squilibrio provoca l'oscillazione del volante.** Le vibrazioni continue sollecitano anche le sospensioni delle ruote. Pertanto, le ruote devono essere bilanciate ogni volta che vengono sostituite.

Bulloni delle ruote: quanto serrarli?

Si devono rispettare le coppie di serraggio specificate dal costruttore del veicolo, perché la qualità di un serraggio fatto «a lume di naso» è dubbia. Per motivi di sicurezza, questa operazione deve essere eseguita da una persona competente con una chiave dinamometrica.

Età degli pneumatici: quando sostituirli?

Le caratteristiche di guida di uno pneumatico dipendono non solo dallo spessore del battistrada, ma anche dalla sua età. Con il passar del tempo la miscela di gomma si indurisce e diventa friabile. Tutte le caratteristiche rilevanti per la sicurezza di uno pneumatico si deteriorano, soprattutto sul bagnato. Pertanto gli pneumatici che hanno superato gli otto anni di età non dovrebbero essere più utilizzati, anche se hanno ancora un battistrada sufficiente. Problemi di questo tipo si presentano spesso con le roulotte o i camper con un basso chilometraggio annuale.

Nonostante tutti gli accorgimenti, una foratura: e adesso?

Avete gli pneumatici giusti, la manutenzione è stata eseguita secondo le raccomandazioni, eppure vi capita di bucare. Ecco le possibili procedure per aiutarvi a riparare la foratura nei tempi più brevi possibili:

Spray antiforatura

Il 90 per cento delle auto nuove ha in dotazione uno spray antiforatura. Il gas contenuto nello spray gonfia lo pneumatico e la colla sigilla l'area danneggiata. Tuttavia, gli spray sono indicati solo per lacerazioni lievi o se la causa della foratura è un chiodo, se il danno è più grave non sono efficaci.

Pneumatici con sistemi di emergenza

Sarebbe opportuno acquistare pneumatici con sistemi di emergenza. Sono ottimi in caso di perdita di pressione e consentono al veicolo di proseguire mantenendo una marcia non superiore a 80 km/h. Il sistema con fianco autoportante (run-flat) è molto diffuso. Mentre gli pneumatici convenzionali si staccano dal cerchione per la perdita di pressione, i fianchi rinforzati di questo pneumatico gli impediscono di deformarsi in assenza di pressione interna restando stabile sul cerchio di serie. Ogni pneumatico di questo tipo costa circa 20 franchi in più rispetto a uno convenzionale. Attualmente, tuttavia, il sistema run-flat esiste solo per le ruote da 17 e 18 pollici.

La cara vecchia ruota di scorta

L'alternativa sarebbe una ruota di scorta o di emergenza. Un tempo parte integrante della dotazione di serie, oggi le auto ne sono quasi sempre sprovviste per ragioni di costo e di peso. Per molti marchi è possibile richiedere ruota di scorta o ruotino opzionali al momento dell'acquisto del veicolo nuovo. Di solito i veicoli usati ne possono essere dotati anche in un secondo momento. I ruotini costano tra i CHF 70.– e i CHF 130.– e permettono di raggiungere l'autofficina più vicina. Le ruote di scorta montano invece uno pneumatico con cui è possibile viaggiare due o tre giorni e costano fino a CHF 340.–. Verificate prima dell'acquisto se nell'auto è possibile installare una ruota supplementare, che richiede un apposito spazio nel bagagliaio.

Non cambiare mai una ruota in autostrada

Se il guasto avviene in autostrada, evitate di sostituire la ruota, è pericoloso. **Chiamate il soccorso stradale.** Se, invece, siete su una strada principale o a casa, potete mettere mano alla ruota di scorta o al ruotino.

Importante: il ruotino richiede una pressione maggiore rispetto a una ruota normale, mentre quella di scorta va gonfiata con la stessa pressione delle altre. Consigliamo di controllare la pressione di tutti gli pneumatici ogni cinque rifornimenti di carburante. Una pressione sufficiente è la migliore prevenzione contro le forature, poiché con una pressione insufficiente il rischio di danneggiare o far scoppiare uno pneumatico è maggiore.



OCCHI APERTI QUANDO ACQUISTATE DEGLI PNEUMATICI: CONSIGLI PER NON SBAGLIARE

- ☛ Per richiedere dei preventivi o informarvi sui test gomme, dovete conoscere le dimensioni precise dello pneumatico (ad esempio 185/65 R 15 88 H).
- ☛ Scegliendo pneumatici classificati come «altamente raccomandati» o «raccomandati» dal TCS andate sul sicuro. È poi opportuno richiedere due o tre preventivi da fornitori diversi per gli pneumatici selezionati e i costi accessori (montaggio, equilibratura e smaltimento) nonché l'IVA.
- ☛ È inoltre importante verificare la data di fabbricazione degli pneumatici. A tal fine aiuta il numero DOT apposto su ogni pneumatico. Si tratta di un numero a quattro cifre, come 3721, il quale indica che lo pneumatico è stato prodotto nella settimana 37 del 2021. La data di fabbricazione è importante perché la produzione degli pneumatici va di pari passo con le ultime scoperte.
- ☛ Al momento dell'acquisto, ordinate pneumatici nuovi (fino a tre anni). Se possibile, acquistate modelli nuovi per beneficiare delle evoluzioni tecniche e dei miglioramenti apportati dai produttori di pneumatici. Non accettate pneumatici datati quando ne acquistate di nuovi.

I medicinali possono influenzare l'idoneità alla guida

Che fosse per febbre, raffreddore, cefalea, allergia o altro, la maggior parte di noi ha fatto ricorso a dei medicinali almeno una volta. Ma questi ultimi sono tutt'altro che innocui: la loro azione e i loro effetti collaterali spesso non vengono valutati correttamente, soprattutto per quanto attiene all'idoneità alla guida.

Quale pericolo presentano i medicinali nella circolazione stradale?

L'assunzione di farmaci può incidere negativamente sull'idoneità alla guida. È il caso, ad esempio, di medicinali che agiscono sul sistema nervoso centrale e riducono i riflessi. Le prestazioni fisiche e mentali ne risentono, il che può avere gravi conseguenze nella circolazione stradale.

Come si fa a sapere se si è in grado di guidare?

In linea di massima, si consiglia grande cautela nell'assunzione di medicinali, anche di quelli da banco. È meglio chiedere direttamente al medico o al farmacista, al momento dell'acquisto, se il farmaco può avere effetti sull'idoneità alla guida. Inoltre, occorre seguire attentamente le istruzioni per il dosaggio e leggere il foglietto illustrativo.

Se lo si assume per la prima volta, non è consigliabile mettersi al volante perché non si sa come reagirà l'organismo alla nuova sostanza. È quindi consigliabile rimanere a casa quando si assume un medicamento per la prima volta.

Se si avverte malessere al volante dopo aver assunto un medicamento, smettere di guidare appena possibile.



L'uso di droghe al volante può avere gravi ripercussioni.

Assunzione di più medicinali contemporaneamente

Se si assumono più medicinali contemporaneamente, chiedere al medico o al farmacista informazioni sulla loro interazione e sui possibili effetti sull'idoneità alla guida. Si raccomanda la massima cautela in caso di assunzione di antidolorifici, tranquillanti o stimolanti, che compromettono gravemente l'idoneità alla guida.

Inoltre, non si devono mai assumere medicinali sulla base della «raccomandazione» di una terza persona. Ciascuno reagisce diversamente: ciò che è buono per una persona può avere effetti negativi su un'altra.

Non associare mai i medicinali all'alcol

Medicamenti e alcol non vanno mai d'accordo. L'effetto negativo dei medicinali sull'idoneità alla guida è rafforzato dal consumo di bevande alcoliche. In nessun caso dovrete mettervi al volante in un tale stato.

Cosa dice la legge

La legge sulla circolazione stradale (SVG) è chiara: ogni automobilista deve essere in possesso delle capacità fisiche e mentali richieste, altrimenti non è idoneo alla guida. Se avete il minimo dubbio, state lontani dal volante.

Incidente stradale: cosa fare?

Se proprio davanti a voi si verifica un incidente o se siete coinvolti in prima persona, è importante sapere cosa fare.

IN CASO DI INCIDENTE STRADALE IN SVIZZERA, DOVETE PROCEDERE NEL MODO SEGUENTE:

- Fermatevi, attivate le quattro frecce, accendete gli anabbaglianti
- Segnalate la scena dell'incidente con l'apposito triangolo
- Prestate il primo soccorso, laddove necessario
- Avvisate la polizia (117), l'ambulanza (144) o, in caso di incendio, i vigili del fuoco (118)

IN CASO DI DANNI AL VEICOLO, PROCEDERE COME SEGUE:

- Fotografare il danno
- Compilare il modulo europeo di denuncia del sinistro
- Se ci sono feriti o se le parti non sono d'accordo, coinvolgere la polizia



NORMATIVE E NUMERI DI EMERGENZA EUROPA

A cosa si deve prestare attenzione se l'incidente avviene all'estero? Le normative estere sono diverse da quelle svizzere, quindi, prima di partire, è importante informarsi su quali norme e quali condotte vigono nella circolazione stradale all'estero.



In caso di incidente, è importante reagire correttamente e sapere cosa fare.

CHE COS'È IL MODULO EUROPEO DI DENUNCIA DEL SINISTRO?

Si tratta di un modulo standardizzato in cui vengono registrate le circostanze dell'incidente. Nel documento si registrano i dati personali di entrambe le parti e si descrivono l'incidente e i danni causati. Serve soprattutto a ricordarsi di tutti i particolari e per segnalare il sinistro alla compagnia di assicurazione.

Si compila un solo modulo per incidente, due se sono coinvolti tre veicoli. Grazie alla carta carbone si ottengono più copie da consegnare alle autorità competenti. Nel modulo è specificato chi riceve quale pagina. Poiché le domande sono le stesse in tutte le lingue può essere compilato in qualsiasi lingua e serve anche come ausilio alla traduzione.

Compilate in anticipo la parte riguardante i dati personali. In questo modo, avrete meno dati da compilare al momento dell'emergenza. Il modulo di denuncia del sinistro è disponibile presso la polizia o la compagnia di assicurazione

**«Campeggiare
fa bene».**





**Prestare il
limitarsi a
nulla è**

**primo soccorso:
non fare
sbagliato**

Se siete testimoni di un incidente, è essenziale che sappiate come reagire e quali passi seguire per prestare soccorso senza mettervi in pericolo. Pertanto, è molto importante che ogni tanto si ripassino le misure salva-vita.

Prima di tutto, è importante non farsi prendere dall'agitazione! Per garantire la vostra sicurezza quando prestate soccorso a una persona ferita, ricordate lo schema del semaforo: guardare, pensare, agire.

Guardare: valutare innanzitutto la situazione e cercare di capire cosa è successo, chi è ferito e tentare di identificare i pericoli potenziali o imminenti. Fate attenzione all'elettricità, ai vetri rotti, alle sostanze chimiche, ecc.

Pensare: si tratta di evitare eventuali pericoli per se stessi, per i soccorritori e per la vittima.

Agire: è il momento di spegnere il motore, proteggersi, chiamare i numeri di emergenza e segnalare dove è avvenuto l'incidente. Valutare le condizioni della vittima e prestare il primo soccorso al meglio delle proprie conoscenze.

Sulle strade normali, chiamare il 144 o il 112 (numero universale europeo).

In autostrada, utilizzare in via prioritaria le colonnine di emergenza, che identificano automaticamente la vostra posizione. Ricordatevi che i delineatori di margine indicano la posizione della colonnina più vicina (massimo 1 km).

AGIRE TENENDO CONTO DELLE CIRCOSTANZE

Sulla strada:

1. Fermarsi, se possibile, in un luogo sicuro.
2. Attivare le quattro frecce.
3. Indossare il gilet di sicurezza.
4. Uscire dal veicolo dal lato più sicuro.
5. Posizionare il triangolo a circa 50 m dall'incidente.
6. Prestare assistenza alle vittime.

In autostrada:

1. Se possibile, parcheggiare il veicolo in modo da lasciare un passaggio per l'arrivo dei soccorritori.
2. Attivare le quattro frecce e indossare il gilet di sicurezza.

3. Se non si è soli nel veicolo, portare gli altri passeggeri in sicurezza dietro il guardrail.
4. Informare i soccorritori principalmente attraverso le colonnine di emergenza, che hanno il vantaggio di essere geolocalizzate (per farlo mettersi dietro il guardrail).
5. Posizionare il triangolo di emergenza a circa 100 m di distanza.
6. Prestare assistenza alle vittime.

Incidente in galleria:


1. Attivare le quattro frecce.
2. Parcheggiare il veicolo il più vicino possibile al margine destro.
3. Spegner il motore e lasciare la chiave nel quadro.
4. Indossare il gilet di sicurezza.
5. Avisare i soccorritori attraverso le colonnine per le chiamate d'emergenza.
6. Prestare soccorso ai feriti.

Incendio in galleria:

1. Attivare le quattro frecce.
2. Indossare il gilet di sicurezza.
3. Se possibile, guidare fino all'uscita della galleria.
4. Se non è possibile:
 - a. utilizzare le nicchie di sicurezza.
 - b. Effettuare una chiamata d'emergenza tramite la colonnina.
 - c. Evacuare le persone attraverso le uscite di emergenza.

Cercare di fornire alla centrale il maggior numero di informazioni possibili:

- Descrivete la scena dell'incidente: nome della strada, direzione in cui si è verificato l'incidente e numero di veicoli coinvolti.
- Persone ferite: quanti sono i feriti e qual è secondo voi il loro stato.
- Numero di telefono: comunicate alla centrale il vostro numero di telefono, affinché abbiano una persona di riferimento sulla scena dell'incidente.



**Adeguare la
velocità:
andare troppo veloci non
conviene**

*La velocità deve
sempre essere
adattata alle
condizioni della
strada.*

I mezzi di trasporto – che siano autovetture, roulotte o furgonati – sono sempre più potenti e veloci. Ma con la velocità aumenta anche lo spazio di frenata e la gravità degli incidenti, perché l'alta velocità viene raggiunta rapidamente. È quindi indispensabile adeguare la velocità alle condizioni della strada.

A PARTIRE DA QUALE MOMENTO LA VELOCITÀ NON È PIÙ ADATTA?

Velocità inadeguata non significa necessariamente velocità eccessiva. Mentre la velocità eccessiva implica un superamento importante del limite, viaggiare a una velocità inadeguata significa non tenere sufficientemente conto delle condizioni della strada e del traffico, delle condizioni atmosferiche e della visibilità. Ad esempio, in autostrada è consentita una velocità di 120 km/h, ma su un manto sdruciolevole questa velocità non sarebbe adeguata alle condizioni della strada.

COME SI FA A ESSERE SICURI DI GUIDARE ALLA VELOCITÀ ADEGUATA?

Guidare a una velocità adeguata significa tenere conto di diversi elementi:

- Condizioni della strada
- Condizioni atmosferiche
- Condizioni del traffico
- Visibilità

Anche 50 km/h possono essere eccessivi, ad esempio in una curva stretta in città in una sera d'inverno, con scarsa visibilità e manto sdruciolevole. Va, inoltre, ricordato che ci sono diversi fattori che incidono sulla capacità di valutare la velocità, tra questi: la stanchezza, l'alcol, la disattenzione, le droghe e alcuni medicinali.

BUONO A SAPERSI

Ore di punta: è nelle ore di punta, tra le 07:00 e le 09:00 al mattino e tra le 17:00 e le 19:00 la sera, che si verifica la maggior parte degli incidenti con feriti gravi e morti.

Fine settimana: il numero di feriti gravi e di morti è ancora più alto nei fine settimana, soprattutto il venerdì e il sabato sera.

Fuori città: è qui che si verificano gli incidenti più gravi, alla cui origine c'è una velocità inadeguata.

Di notte: di notte il numero di incidenti legati alla velocità inadeguata è doppio rispetto alle ore diurne.

Velocità e lesioni: più la velocità è eccessiva, più sono gravi le lesioni riportate in un incidente.

Pedoni, ciclisti e motociclisti: sono particolarmente vulnerabili in caso di collisione con un veicolo.



**Di giorno, si
devono
accendere
le luci?**

Luci diurne, anabbaglianti, abbaglianti, luci di parcheggio o fendinebbia: quali luci si devono accendere in quali situazioni e servono le luci anche di giorno?

Sì, le luci sono necessarie anche di giorno su tutti i veicoli a motore e quelli a due ruote. In Svizzera l'obbligo di guidare con le luci accese durante il giorno esiste dal 1° gennaio 2014. Ma quale luce si deve accendere in quale situazione? Luci diurne, anabbaglianti, abbaglianti, luci di parcheggio o fendinebbia? Come utilizzare correttamente i diversi tipi di luce:

Cosa sono le luci diurne?

La maggior parte delle auto nuove è già dotata di luci diurne. Queste luci supplementari, solitamente a LED, sono più deboli dei fari anabbaglianti, hanno una durata maggiore e consumano meno energia perché le luci posteriori e quelle del cruscotto non sono accese. Le luci diurne si accendono automaticamente all'avvio del motore se non sono accesi né anabbaglianti né abbaglianti.

La vostra auto non ha le luci diurne originali né quelle montate in retrofit?

In tal caso, durante il giorno, è necessario guidare sempre con gli anabbaglianti accesi. Questi ultimi non si accendono automaticamente all'avvio del motore, quindi non dimenticate di accenderli e spegnerli.

Quando si usano gli anabbaglianti?

In caso di pioggia battente, neve, nebbia, di notte, con illuminazione insufficiente, scarsa visibilità o in galleria, è indispensabile accendere

gli anabbaglianti, perché le luci diurne sono troppo deboli e funzionano senza luci posteriori. Anche se il veicolo è dotato di anabbaglianti che si accendono automaticamente, a volte è necessario accenderli manualmente perché i rilevatori non sempre rispondono.

A cosa servono le luci di parcheggio?

Le luci di parcheggio vengono utilizzate, da un lato, quando i veicoli sono parcheggiati al buio, soprattutto fuori dai centri abitati, e dall'altro quando il veicolo si ferma. Nei parcheggi contrassegnati (ad esempio, zone blu o bianche) e nelle aree ben illuminate (ad esempio, nei centri abitati), non sono necessarie le luci di notte. Al di fuori di queste aree, le luci di parcheggio devono essere accese al buio o quando è difficile vedere, soprattutto quando ci si ferma accanto alla carreggiata. In caso di soste prolungate (davanti alle barriere chiuse, ai semafori in corrispondenza di lavori stradali, ecc.), si dovrebbe passare dagli anabbaglianti alle luci di parcheggio.

Quando devo usare gli abbaglianti?

Gli abbaglianti o i fanali vengono utilizzati insieme agli anabbaglianti quando la visibilità è insufficiente. Devono essere spenti nelle seguenti situazioni:

- Quando un veicolo si avvicina dal lato opposto. Ciò vale anche quando si incrocia con un treno su una linea ferroviaria che costeggia la strada.
- Quando si procede incolonnati o in retromarcia.

Inoltre, evitate di accendere gli abbaglianti nei centri abitati o in prossimità di pedoni.

E i fendinebbia?

I fendinebbia vengono utilizzati solo quando la visibilità è scarsa a causa della nebbia, delle precipitazioni nevose o della pioggia battente. Non si devono usare i fendinebbia in modo scorretto: possono essere pericolosi perché particolarmente abbaglianti. In nessun caso i fendinebbia devono essere accesi quando la visibilità è buona, che sia in autostrada, quando si procede incolonnati o in altre situazioni di traffico stradale.



**Luci diurne in Europa:
dove si applica il
regolamento?**

A person wearing a blue and white plaid shirt is sitting at a desk, writing in a spiral notebook with a black pen. Their left hand is resting on a yellowed map or document. In the background, there is a desk with a globe, a laptop, and a bookshelf filled with books. The scene is lit with warm, natural light.

**Pensate
all'assicurazione.**

Anche in campeggio: un'assicurazione viaggi completa è un investimento importante

Le emergenze mediche all'estero non sono una sfida solo dal punto di vista finanziario, perché nei casi gravi la posta in gioco è molto più alta: chi sarà il vostro interlocutore di fiducia per il prosieguo del trattamento e chi organizzerà il vostro rimpatrio in Svizzera se non sarete in condizioni di rientrare da soli? Per la vostra assicurazione completa, il TCS vi offre soluzioni su misura che vi permettono di concentrarvi appieno sui vostri progetti di viaggio.

Nello scegliere un'assicurazione viaggi ciò che conta è innanzitutto una solida copertura con la protezione più ampia possibile. Molte polizze di assicurazione viaggio offrono la possibilità di creare un prodotto su misura per ogni viaggio all'estero, evitando così una doppia copertura, ad esempio con l'assicurazione sulla casa. Tuttavia, data la complessità dell'assicurazione viaggi, di solito si consiglia una copertura completa. Con una copertura completa si devono accettare eventuali sovrapposizioni con altre assicurazioni, ma in compenso si riceve un prodotto che, anche nelle clausole scritte in piccolo, protegge adeguatamente i viaggiatori. Passiamo ora alle coperture più importanti.

ANNULLAMENTO

Se, poco prima della partenza, siete costretti a rimanere a casa a causa di una malattia o di un infortunio, di solito non vi viene restituito il denaro. Ecco perché dovete verificare che nella vostra assicurazione viaggi siano coperte le spese di annullamento. La cosa importante da ricordare è che sono assicurati solo i motivi esplicitamente indicati nei documenti contrattuali. Vale la pena richiedere ulteriori informazioni, soprattutto per chi soffre di disturbi cronici o è in gravidanza. A questo proposito: uno dei motivi più frequenti di annullamento non coperto dall'assicurazione è la rottura di una relazione di coppia. Se



Prima di partire per le vacanze, è bene stipulare un'assicurazione viaggi completa.

vi lasciate prima del viaggio, o perdetevi i soldi versati o dovete condividere la stanza con il vostro/la vostra ex.

ASSISTENZA ALLE PERSONE

Se durante il viaggio vi capita una disavventura, entra in gioco l'assistenza alle persone. In caso di malattia o di infortunio, il rimpatrio in Svizzera è molto costoso e l'assicurazione sanitaria obbligatoria copre solo una piccola parte dei costi, se è previsto che li copra. L'assistenza alle persone, però, non si limita a pagare il biglietto aereo di ritorno o il jet-ambulanza. Ogni emergenza medica all'estero è un caso a sé e occorre un'esperienza pluriennale per poter affrontare efficacemente le sfide specifiche del caso. Per questo l'assistenza alle persone è disponibile 24 ore su 24 con un numero di emergenza. Fornisce anche servizi di traduzione, ad esempio se non si comprende la lingua del medico all'estero, organizza visite per i parenti o si occupa del rimpatrio in caso di catastrofi naturali, attentati terroristici o se si è bloccati da qualche parte a causa di una pandemia. L'assistenza alle persone è una mano amica. E non si dovrebbe mai viaggiare senza. È di gran lunga la copertura più importante dell'assicurazione viaggi. Attenzione: verificate che con la vostra assicurazione viaggi i medici siano effettivamente raggiungibili al telefono 24 ore su 24.

SPESE MEDICHE ALL'ESTERO

L'onere finanziario di un ricovero all'estero può essere enorme. Spesso, in un Paese straniero, si preferisce ricevere le cure in un ospedale privato. L'assicurazione sanitaria obbligatoria, però, copre solo fino a un massimo del doppio dei costi che si sosterebbero in Svizzera. Per questo motivo, è fondamentale stipulare un'assicurazione con una copertura supplementare per le spese mediche se si viaggia in Paesi come gli Stati Uniti o Singapore, dove l'assistenza sanitaria è costosa. Per le più classiche destinazioni dell'Europa meridionale, invece, di solito è sufficiente l'assicurazione sanitaria obbligatoria.

ASSISTENZA IN CASO DI GUASTO ALL'ESTERO

Se viaggiate in auto, fate in modo di avere l'assistenza in caso di guasto all'estero. Chiunque sia rimasto bloccato in autostrada all'estero sa quanto possa essere spiacevole. In un viaggio di andata e ritorno dalla Spagna si percorrono facilmente 4000 chilometri. È più della distanza media percorsa da uno svizzero per andare e tornare dal lavoro nel corso di un intero anno. La probabilità che si verifichi un guasto all'auto durante le vacanze è quindi particolarmente elevata. Attenzione: molte polizze assicurative coprono solo i guasti in Svizzera. La copertura all'estero deve essere acquistata come opzione. Inoltre, all'estero è particolarmente importante avere diritto a un veicolo sostitutivo.

ASSICURAZIONE BAGAGLI

Quale giramondo non ha avuto paura di farsi rubare il bagaglio! È per questo che molti stipulano un'assicurazione specifica. Rispetto alle coperture menzionate finora, tuttavia, questa è molto meno importante, soprattutto se nella valigia mettete solo ciabatte e teli da mare. Inoltre, il furto in viaggio è solitamente coperto anche dall'assicurazione sulla casa (talvolta, però, come opzione supplementare da scegliere). Per chi viaggia con macchine fotografiche, computer o attrezzature sportive costose, vale la pena stipulare un'assicurazione sul bagaglio. Ma attenzione: spesso gli oggetti di valore sono esclusi dall'assicurazione viaggi o sono risarciti solo in parte. È pertanto importante informarsi bene al momento della stipula della polizza.

Pensate quindi a stipulare un'assicurazione viaggi adeguata sin dalla fase dei preparativi.

VIAGGIARE SPENSIERATI – CON LA COPERTURA ASSICURATIVA GIUSTA NEL BAGAGLIO

Sul mercato esistono diverse assicurazioni viaggi che coprono sia le spese di annullamento che l'assistenza alle persone. La stipula di un'assicurazione fa parte dei preparativi di viaggio, perché con pochi soldi ci si può proteggere dalle conseguenze economiche di malattie, incidenti e disastri naturali. Dovete controllare che dietro l'assicurazione ci sia una compagnia solida che disponga di servizi di Assistance in grado di intervenire in caso di emergenza anche all'estero. Se avete domande sull'assicurazione viaggi contattate pure il TCS: 0800 140 100

LE VOCI PIÙ IMPORTANTI DI UN ASSICURAZIONE VIAGGI SONO:

- ✓ Spese di annullamento
- ✓ Assistenza alle persone, rimpatrio
- ✓ Spese mediche
- ✓ Assistenza al veicolo
- ✓ Bagagli
- ✓ Protezione giuridica viaggi

Un po' di spazio per i
vostri appunti di viaggio.



