

2018  
N3

# ArgomenTi

Rivista aziendale

A cura del Servizio  
dell'informazione  
e della comunicazione  
del Consiglio di Stato

## sensibilizzazione



# Sommario

---

## «Ho visto cambiare la sensibilità verso gli animali»

Intervista a Tullio Vanzetti, prossimo alla pensione dopo oltre trent'anni di servizio come veterinario cantonale

---

## "Rendiamo accessibile l'inaccessibile". In altre parole: fare tanto con poco

A tu per tu con Simone Mignami, specialista di accessibilità per l'Area dei servizi amministrativi e gestione del web

---

## Giovani, sport e territorio: un tris vincente da riscoprire e (ri)valorizzare

Come fare? Ce lo spiega Giada Tironi, responsabile comunicazione e promozione dell'Ufficio dello Sport

---

## Estate fa rima con grigliate

Dalle autorità federali e cantonali, qualche consiglio per gli amanti del grill

---

## Smog estivo: cos'è e come proteggersi

Intervista a Ivan Maffioli, Collaboratore scientifico dell'Ufficio dell'aria, del clima e delle energie rinnovabili

---

## Le Alpi: un patrimonio da proteggere

In un video, il sostegno del canton Ticino al progetto Arge Alp a oltre 30 anni dalla sua adesione

---

## Un gesto di solidarietà importante

La Cancelleria dello Stato ha partecipato a un'azione speciale di promozione della donazione del sangue

---

## sensibilizzazione, s. f.

Nel nostro editoriale, il perché della parola di questa edizione

---

## «Acquatici si nasce, non si diventa»

A colloquio con il Sergente maggiore capo Marcel Luraschi, da oltre vent'anni nella polizia lacuale

---

## Preparati per la bella stagione

Le pubblicazioni di InfoGiovani per pianificare le vacanze si rivolgono (non solo) ai giovani

---

## Sei ottimi consigli contro l'afa

La campagna #calurasenzapaura aiuta a superare meglio le giornate più calde

---

## È tempo di fiumi e laghi, ma in sicurezza

La campagna di prevenzione "Acque sicure" invita i bagnanti a tenere alta l'attenzione



# «Ho visto cambiare la sensibilità verso gli animali»

Intervista a Tullio Vanzetti, prossimo alla pensione dopo oltre trent'anni di servizio come veterinario cantonale

A pochi giorni dalla fine di una carriera trentennale, abbiamo incontrato il veterinario cantonale Tullio Vanzetti. Originario della valle di Blenio, a neanche trent'anni entrò nell'Amministrazione cantonale, all'alba di un periodo ricchissimo di sfide nel campo della protezione degli animali. Con lui abbiamo chiacchierato di epidemie, amore per gli esseri viventi, scienza e politica.

**Dott. Vanzetti, il 1. luglio si chiuderà un'esperienza di vita e di lavoro durata trent'anni: si ricorda ancora come era cominciata?**

«Ho iniziato in giovane età, dopo il conseguimento del diploma a Berna e un'esperienza di due anni come veterinario per animali da reddito nei cantoni Grigioni e Vaud. Il ruolo di veterinario cantonale mi interessava soprattutto per gli aspetti di sanità pubblica. Durante gli studi mi ero interessato all'epidemiologia, una branca della medicina che anche in ambito veterinario studia le modalità di trasmissione delle malattie e le misure utili alla loro prevenzione».

**E ha avuto effettivamente la possibilità di applicare le sue conoscenze in questo campo?**

«La prima attività importante riguardava la prevenzione della rabbia, una malattia di origine virale trasmissibile alle persone e veicolata principalmente dalle volpi. Il fronte della malattia si stava avvicinando al nostro cantone dalla Valtellina e dai Grigioni. Fra il 1984 e il 1985 fu necessario realizzare una campagna di vaccinazione delle volpi in un'area estesa al Bellinzonese, alla Mesolcina e ad una parte del distretto di Lugano. L'azione si svolse in collaborazione con la Centrale svizzera della rabbia a Berna, coinvolgendo polizia, guardiacaccia, veterinari, medici e mezzi di informazione».

**È forse una domanda banale ma... come si fa a vaccinare una volpe?**

«In effetti non si tratta di una operazione semplice come la vaccinazione di un animale domestico. Il metodo venne sviluppato negli anni 70 dal professore di virologia veterinaria dell'Università di Berna Franz Steck. Il vaccino era racchiuso in apposite fiale che dovevano essere ingerite dalle volpi. A fungere da esca servivano delle teste di gallina, distribuite sul territorio in base ad un piano prestabilito».

**Scorrendo la lista delle emergenze alle quali lei ha dovuto rispondere, ci accorgiamo di ripercorrere alcuni momenti cruciali della Storia**

## **recente, a cominciare dal disastro di Chernobyl.**

«Si è trattato dell'esperienza più complessa e impegnativa della mia carriera. Dal profilo scientifico il problema richiedeva la comprensione del comportamento degli isotopi radioattivi nell'ambiente, nei vegetali e negli animali. Per tutelare la salute del consumatore fu necessario ordinare misure molto incisive in stretta collaborazione con le autorità federali».

## **Ha parlato di misure incisive...**

«Il provvedimento che ebbe l'effetto più duraturo fu il divieto di pesca nel lago Ceresio, che per la sua particolare conformazione portò ad una elevata contaminazione radioattiva dei pesci. Durante l'estate del 1986 fu inoltre vietata in tutto il cantone la macellazione di capre e pecore, che avevano assorbito il Cesio-137 brucando l'erba dei pascoli. Per monitorare la situazione fu necessario misurare la radioattività in un campione di animali che si trovavano sugli alpeggi, utilizzando un apparecchio appositamente sviluppato dall'Ufficio federale della sanità pubblica».

## **Le conseguenze di quell'evento sono ancora osservabili, a trent'anni di distanza?**

«Certo. La catastrofe di Chernobyl ha liberato nell'ambiente il cesio 137 che ha una emivita di 30 anni. Ciò significa che circa la metà della radioattività originale è ancora presente nel nostro sottosuolo. Le ripercussioni concrete oggi riguardano i cinghiali. Ogni anno confisciamo dai 20 ai 30 esemplari catturati in Ticino, perché la concentrazione di cesio supera i limiti di legge. La causa dell'alta contaminazione è imputabile all'ingestione di funghi sotterranei (simili ai tartufi ma non commestibili) che hanno la particolarità di concentrare al loro interno grandi quantità di cesio».

## **Come ricorda, invece, l'emergenza legata al morbo della mucca pazza?**

«Ho cominciato a interessarmene prima che diventasse un'emergenza internazionale perché ne avevo sentito parlare da un mio parente che gestisce un'azienda agricola a York, in Gran Bretagna. Il primo caso in Svizzera risale al 1990. Qualche anno dopo seguì il primo caso in Ticino, segnalato da un veterinario che, in occasione di una visita clinica, aveva osservato in una bovina dei movimenti scoordinati. Ricordo con molto dispiacere anche il caso di una grossa azienda delle Tre Valli: fu necessario intervenire in modo molto pesante, ordinando l'abbattimento di tutti i bovini per il rischio che avessero ingerito foraggi contaminati».

## **Più vicine a noi nel tempo sono le vicende legate alla peste suina e all'influenza aviaria...**

«Fra le due è sicuramente la peste suina che ha toccato in maniera più significativa il Ticino. Fra il 1998 e il 2000 abbiamo lavorato intensamente per debellare un'epidemia proveniente dall'Italia che si era propagata ai cinghiali del Malcantone e del Gambarogno. La mortalità iniziale in questi animali fu molto elevata, ma dopo alcuni mesi i casi di malattia cessarono

grazie all'immunità naturale degli animali sopravvissuti. Il divieto di caccia ai cinghiali si rivelò una misura determinante per il successo della lotta alla malattia».

**In generale, come ha visto cambiare in questi decenni la sensibilità della popolazione nei confronti degli animali?**

«Il cambiamento è stato davvero notevole, e ha almeno due facce. Se è evidente l'aumento della sensibilità nella popolazione per i temi che ruotano attorno al benessere degli animali, è altrettanto chiaro che – rispetto alla civiltà agricola del nostro passato – il rapporto con gli animali si è fatto molto meno concreto ed è spesso idealizzato».

**Cosa l'ha spinto a maturare questa convinzione?**

«Ce ne accorgiamo ad esempio osservando certi usi linguistici, che rivelano un forte investimento emotivo ma anche l'ignoranza delle conoscenze che qualsiasi ticinese del Novecento avrebbe considerato scontate: oggi sentiamo spesso indicare vitelli, capretti e agnellini indistintamente con il termine “cucciolo” o addirittura “bébé”. Inoltre il nostro Ufficio è spesso contattato da persone che, per esempio, segnalano bovini che pascolano all'aperto durante l'inverno, nell'erronea convinzione che stiano soffrendo per il freddo. Ciò detto, siamo sempre grati alle persone che segnalano i casi sospetti di maltrattamento di animali».

**È tornato d'attualità in questi giorni in Ticino anche il tema di una migliore protezione degli animali: un'iniziativa parlamentare chiede di rafforzarne i diritti modificando alcuni punti del nostro sistema giudiziario. Lei cosa ne pensa?**

«Non ho ancora analizzato le proposte, ma è chiaro come anche il diritto sia destinato ad evolvere per rispondere ai mutamenti nella sensibilità della cittadinanza. Le aspettative etiche oggi sono diventate davvero molto elevate, al punto che anche il nostro Ufficio fa spesso fatica a intervenire con la tempestività che tutti pretendono. Per la politica si tratterà di trovare risposte adeguate ed equilibrate, ma in ogni caso volte a garantire le risorse e le procedure necessarie per un'applicazione soddisfacente della norme sulla protezione degli animali».

**Quali sono le sfide principali alle quali sarà confrontato il suo successore?**

«L'attività del nostro Ufficio tocca molti settori, che vanno dalla sanità animale all'igiene delle carni, dalla protezione degli animali al controllo dei farmaci, all'importazione di animali fino all'applicazione della legge sui cani. Oltre al lavoro di routine bisogna poter far fronte ad eventi improvvisi ed inaspettati, come l'apparizione di nuove malattie».

**C'è una tendenza che la preoccupa particolarmente?**

«Un fronte che continuerà a occupare l'Ufficio è la promozione del benessere degli animali: se la maggior parte dei detentori sono persone responsabili e affidabili, è probabile che casi di maltrattamento di animali occuperanno l'ufficio anche in futuro. Intervenire in questo genere di situazioni è sempre un compito impegnativo, che richiede sensibilità e risorse notevoli per quanto riguarda la procedura amministrativa, che spesso può durare per mesi se ne consegue un iter ricorsuale».

**C'è un'attività dell'Ufficio che continuerà a seguire, anche da pensionato?**

«Seguirò con attenzione da osservatore esterno un progetto lanciato due anni fa, che si è imposto come esperienza pionieristica suscitando interesse anche a livello nazionale. Si tratta di una campagna per combattere la mastite provocata nei bovini dallo Stafilococco aureo, una patologia molto diffusa negli allevamenti in Svizzera e all'estero. Dopo due anni di preparativi è iniziato lo scorso mese di dicembre la fase operativa, e i risultati scaturiti finora lasciano promettere la scomparsa dell'infezione del giro di tre anni. In questo modo sarà possibile migliorare la qualità del latte e ridurre l'utilizzo di antibiotici».

**È inevitabile un finale politico. Il prossimo anno voteremo a livello federale su un'iniziativa che intende dare un sostegno finanziario a chi non taglia le corna alle proprie mucche. Lei cosa ne pensa?**

«L'amputazione delle corna è una pratica introdotta per motivi di sicurezza con la stabulazione libera dei bovini. Fino ad una trentina di anni fa gli animali nella stalla erano attaccati alla mangiatoia, mentre ora possono muoversi liberamente e coricarsi in apposite cuccette. La libera circolazione degli animali con le corna espone al rischio di ferimento sia gli animali della mandria sia i detentori, con conseguenze anche molto gravi. L'iniziativa di principio promuove una tenuta di animali più naturale ma dev'essere valutata nella sua globalità. La questione riguarda sostanzialmente la politica agricola, visto che già oggi è data la facoltà ai detentori di bovini di allevare animali con le corna».

**Siamo alla fine, e lo sarà fra qualche giorno anche la sua carriera nell'Amministrazione cantonale. Dopo tante avventure e tanti progetti non teme di annoiarsi?**

«La risposta è negativa, altrimenti non avrei deciso di lasciare il lavoro anticipatamente. Desidero seguire il consiglio semplice ma profondo di significato che ho tratto da un libro di Erich Fromm: "fate della vostra vita la vostra professione"».



# "Rendiamo accessibile l'inaccessibile". In altre parole: fare tanto con poco

A tu per tu con Simone Mignami, specialista di accessibilità per l'Area dei servizi amministrativi e gestione del web

Simone Mignami ha trenta anni ed è specialista di accessibilità per l'Area dei servizi amministrativi e gestione del web della Cancelleria dello Stato. Simone è ipovedente dall'età di undici anni, momento in cui gli è stata diagnosticata la retinite pigmentosa: una malattia genetica che colpisce la retina e degrada la vista fino a condurre alla cecità. Ingegnere informatico laureato alla SUPSI nel 2015, dopo un anno di lavoro come assistente presso l'istituto Information Systems and Networking (ISIN), nel 2017 ha iniziato la sua carriera come specialista di accessibilità per l'Amministrazione cantonale (vd [www.ti.ch/accessibile](http://www.ti.ch/accessibile)). Qui si occupa di sviluppo web, ma anche di accessibilità. Uno dei suoi obiettivi è quello di rendere il portale dell'Amministrazione accessibile a tutti: il progetto «Web per tutti», ideato dall'Area e promosso in collaborazione con il Servizio dell'informazione e della comunicazione del Consiglio di Stato, ha come obiettivo proprio quello di abbattere finalmente le barriere informatiche, di ristrutturare le pagine del portale in modo da ottenere delle pagine accessibili, semplici e intuitive a beneficio della totalità della popolazione.

**Parlando in termini di accessibilità quale credi sia il problema maggiore nella costruzione web del sito dell'Amministrazione cantonale (AC)? In che ambito riscontri più difficoltà quando ti capita di lavorare con le pagine dell'AC?**

Uno dei problemi maggiori, a mio avviso, è la grande quantità e varietà di attori che producono contenuti. Questo rende difficile sensibilizzare tutti in maniera adeguata a costruire pagine accessibili.

Prendiamo ad esempio i file PDF derivati da scansioni di documenti: se non si attiva la tecnologia OCR (Optical Character Recognition) le pagine sono semplici fotografie, inaccessibili alle persone con disabilità visive, oltre che molto più pesanti in termini di byte.

**Non dimentichiamo il fatto che sei un informatico e che stai lavorando ad una banca dati contenente le modifiche che andrebbero fatte per sistemare le pagine dell'AC. Potresti spiegarci come avviene il processo di analisi delle pagine?**

«Sono informatico, ma in realtà non faccio l'informatico. Esserlo mi permette solo di capire il codice e parlare la lingua di chi lo scrive tutti i



giorni. L'accessibilità si basa su delle linee guida riconosciute a livello internazionale. Siccome le analisi devono essere coerenti e ripetibili, abbiamo realizzato un protocollo d'azione che indichi passo-passo come muoversi. In sintesi, navigo le pagine di ogni Dipartimento e identifico dei "servizi"; possono essere delle pagine con informazioni o complessi moduli da compilare.

Qui ho introdotto un nuovo approccio, leggermente diverso dallo standard: invece di iniziare dalla soddisfazione di ogni singola linea guida, che di per sé può non essere sinonimo di completa accessibilità, parto dal punto di vista dell'utente. Simulando comportamenti e adoperando tecnologie proprie delle persone con disabilità, identifico delle "barriere di accessibilità", cercando di rispondere a tre domande:

1. Riesco a capire cosa il servizio vuole che io faccia?
2. Riesco ad adoperare il servizio?
3. Il risultato dell'operazione è accessibile?

Le mie osservazioni finiscono poi nella banca dati che ho creato, che mi permette in un secondo momento di generare dei rapporti destinati a chi poi andrà concretamente a eseguire le riparazioni.

I benefici di questo approccio sono una maggior efficacia della risoluzione dei problemi, perché mette l'utente con disabilità al centro del processo. E naturalmente una miglior efficienza, applicando una lista di priorità alle barriere in funzione di quanto incidono sull'utilizzo del servizio».

**Oggettivamente (ma soprattutto per i profani dell'informatica che potrebbero spaventarsi sentendo parole come "aggiornamento", "ridisegnare", "cambiamento di codici" e cose del genere), quanto è impegnativo fare passi tecnici verso l'accessibilità web? Si tratta di fare una transizione onerosa e complessa o è più facile di quello che si pensa?**

«Pochi sanno che, quando fu ideato il codice per costruire le pagine web, si pensò già a una forma di Internet inclusiva e senza barriere. Da allora abbiamo tutti gli strumenti adatti allo scopo e dobbiamo solo sapere come attivarli. Il bello è che, nella maggior parte dei casi, non ci si accorge quando sono messi in funzione, perché vanno silenziosamente ad aiutare solo chi ne ha realmente bisogno.

Il mio compito è di ispezionare le pagine e proporre delle modifiche per attivare qua e là alcune istruzioni: è un lavoro minuzioso, ma nella maggior parte dei casi assolutamente non invasivo.

Per esempio, sapevate che in tutte le pagine c'è un grosso link che si attiva solo per le persone che hanno difficoltà motorie o visive? Magari ci siete passati decine di volte senza farci caso: andate su [www.ti.ch](http://www.ti.ch) e, appena la pagina appare, premete il tasto tabulatore (o Tab) sulla tastiera. In cima appare quello che in gergo si chiama uno "skip link", che permette a chi naviga con la tastiera di arrivare subito al contenuto principale senza dover navigare tutti i menu».

**Le disabilità comprendono un esteso raggio di tipologie e, considerando le disabilità di tipo temporaneo o situazionale, ci si**

## **rende conto che chiunque è potenzialmente a rischio. Una pagina accessibile è quindi davvero una pagina più semplice per tutti?**

«Assolutamente sì: in questo modo tutti beneficiano di una pagina web accessibile, solo che è difficile accorgersene. Pensiamo ad esempio ai "checkbox", quei quadratini con i quali mettere o togliere un segno di spunta. Sono accompagnati da un'etichetta, un testo che ne spiega lo scopo, per esempio "ho letto e accetto i termini di utilizzo del servizio". Molti sviluppatori si dimenticano di collegarli nel codice della pagina, e perciò per attivarli è necessario cliccare esattamente il quadratino. Quando lo sono, invece, possiamo attivarlo anche toccando il testo, che è più grande. Provate a farlo col cellulare mentre siete su un bus sobbalzante e capirete quanto può essere difficile, anche senza avere un handicap motorio».

## **Perché, in fondo, è così importante sensibilizzare le persone al tema dell'accessibilità?**

«Il tema dell'accessibilità non è confinato solo al web, ma si applica a tutta la nostra vita quotidiana. Tutti noi inconsciamente siamo promotori di accessibilità. Quando un passante ci chiede informazioni, ad esempio, cerchiamo di essere il più chiari possibile perché riesca a trovare quello che sta cercando. Oppure, se abbiamo dei bambini, tenderemo a sistemare i loro giocattoli in basso dove possano raggiungerli facilmente. Curare l'accessibilità significa avere la capacità di mettersi nei panni dell'altro, capire come agire perché questa persona possa usufruire di una risorsa, reale o digitale. Ma non possiamo certo immaginare tutte le possibili situazioni, soprattutto quelle particolari e magari sconosciute di chi vive con un handicap.

Ecco perché la sensibilizzazione è importante: perché basta poco per rendere la vita più semplice al prossimo.

Un esempio su tutti? Essendo ipovedente, non avete idea di quanto sia imbarazzante (e antipatico) per me, incontrare qualcuno che mi saluta per strada e non aver idea né di chi sia né se si rivolga a me. Ora che lo sapete, provate a salutarmi nei corridoi con un semplice "Ciao Simone, sono Giovanni"».

*E per chi vuole vederci più chiaro...*

Benché di uso comune e all'apparenza non troppo difficile come parola, questo termine nasconde dietro la sua immediatezza un mondo intero. Esistono diversi tipi di accessibilità e, se per definizione, qualcosa di «accessibile» è qualcosa di «chiaro», «intelligibile» e la «caratteristica di ciò cui si può facilmente accedere», nella realtà dei fatti non è sempre così.

Non lo è soprattutto per quanto riguarda il mondo digitale. L'accessibilità di cui stiamo parlando è infatti proprio quella legata alle pagine internet, ai mezzi di comunicazione online: l'accessibilità web appunto.

Riuscire ad ottenere una reale accessibilità di questo tipo porta a conseguenze tutt'altro che banali; rendere delle pagine accessibili significa eliminare tutte quelle barriere informatiche che ostacolano gli utenti con disabilità nell'uso di tecnologie digitali – ormai fondamentali per lo svolgimento di attività quotidiane, dal lavoro allo svago. Non tenendo conto di questa categoria di persone, spesso si riscontrano delle carenze nella progettazione dei software e dei contenuti dei siti web, i quali non rispettano i principi della progettazione universale e dell'usabilità, nonché della possibilità di utilizzare dispositivi specificamente realizzati per favorire l'uso dei computer da parte degli utenti con disabilità (come per esempio le tecnologie ausiliarie, gli screen reader, i sintetizzatori vocali o la possibilità di navigare tramite tastiera).

L'Organizzazione mondiale della sanità stima che la percentuale di persone con handicap al mondo si aggiri attorno al 15% (in Svizzera circa 1,8 milioni di persone) ma il valore va esteso poiché non esistono soltanto tipologie di disabilità permanente. A essa si aggiungono infatti disabilità temporanee (come per esempio una tendinite) e disabilità situazionali (come può esserlo il rumore del traffico che ci impedisce di ascoltare l'audio di un video), in cui chiunque può incappare. I benefici apportati da un nuovo e accessibile disegno di un sito web hanno dei benefici sui motori di ricerca e sull'utilizzo in generale della pagina, che diventa immediatamente più semplice, veloce e performante per tutti i suoi utilizzatori. Studi svolti a livello nazionale nel 2016 hanno mostrato come, su differenti campioni concernenti i siti cantonali, i siti dei comuni più importanti, i portali di informazione, le pagine delle università, quelle di aziende para pubbliche come la Posta o la Swisscom o le pagine su cui fare acquisti online sono caratterizzati da diverse lacune legate al tema dell'accessibilità. Anche se qualcosa si muove e il problema è riconosciuto, il ritmo è troppo lento. L'accessibilità è un tema che riguarda tutti, quindi facciamo sì che chiunque possa raggiungerlo.

Per saperne di più tenete d'occhio le novità che appariranno nell'intranet dell'AC e visitate il sito [www.ti.ch/accessibile](http://www.ti.ch/accessibile)



# Giovani, sport e territorio: un tris vincente da riscoprire e (ri)valorizzare

Come fare? Ce lo spiega Giada Tironi, responsabile comunicazione e promozione dell'Ufficio dello Sport

Giada Tironi: giovane e intraprendente responsabile della comunicazione e promozione dell'Ufficio dello Sport a Bellinzona, membro di Gioventù e Sport, ambasciatrice del [programma "Cool & Clean" in Ticino](#), monitorice con all'attivo diversi brevetti G+S, laureata (Bachelor in comunicazione aziendale e Master in economia e comunicazione all'Università della Svizzera italiana). In tre parole? Vulcano di idee. Giada apre ad ArgomenTi le porte del mondo sportivo ticinese e racconta come sta provando a sensibilizzare giovani e meno giovani alla riscoperta del nostro territorio.

Â Â

## **Ci racconti un po' di cosa si occupa esattamente qui all'Ufficio dello Sport.**

«Sono la responsabile delle attività dell'Ufficio dello sport e di Gioventù e Sport, ma mi occupo anche di organizzare dei corsi di formazione per monitori. Partecipo a tantissimi gruppi inter- e intracantionali o con altri enti, attivi soprattutto nell'ambito della prevenzione in Ticino. Ultimamente ho iniziato anche a occuparmi dello sport scolastico e, tra tutte queste cose, ho frequentato un corso di "Management delle organizzazioni sportive" per approfondire quello che già avevo acquisito all'università nell'ambito sportivo. A settembre inizierò invece un CAS (Certificate of Advanced Studies) alla Scuola universitaria professionale della Svizzera italiana (SUPSI) sempre legato al management di eventi e attività sportive».

## **La parola chiave di questo numero estivo di ArgomenTi è "sensibilizzazione". Quanto è importante questo sostantivo nella sua quotidianità, nel lavoro che svolge soprattutto a contatto con i giovani e nelle tematiche che tratta?**

«Molto. Noi lavoriamo in un contesto prettamente sportivo ma spesso altre entità come Radix o ProJuventute, che si occupano di un po' tutti gli ambiti della sensibilizzazione (sociale, famiglia, scuola e sport), si rivolgono a me per approfondire l'ambito sportivo. Inoltre, sono rappresentante cantonale del [programma nazionale "Cool & Clean"](#). Questo programma lavora sulla sensibilizzazione in sette diverse aree: non riguarda quindi solo la tradizionale prevenzione legata ad alcool, fumo e droghe, ma tocca anche social media, alimentazione, motivazione personale e fairplay. Il risultato è una prevenzione a 360° legata all'ambito sportivo».

## **“Cool & Clean” è un progetto nazionale nato oltre dieci anni fa. Come viene promosso in Ticino?**

«Come s'intuisce dal nome, il programma “Cool & Clean” ha lo scopo di promuovere uno sport leale, pulito e corretto. La comunicazione è rivolta a monitori, organizzatori di eventi sportivi e società perché sono loro a trasmettere il sapere ai ragazzi. In questo contesto, in qualità di ambasciatrice rappresento un punto di riferimento per le loro domande. Altrimenti, tramite la piattaforma o l'applicazione, gli interessati possono fare tutto da soli: ottenere il materiale informativo, i gadget, il materiale espositivo e tutto quello che necessitano per promuovere i valori fondamentali di Cool & Clean. Il programma è promosso da SwissOlympic (ombrello di tutte le associazioni e federazioni nazionali sportive) in collaborazione con l'Ufficio federale dello sport, insieme al programma G+S. In Svizzera esiste da 15 anni e in Ticino abbiamo un ambasciatore ufficiale solamente dal 2013. È stata proprio il mio predecessore a far sì che “Cool & Clean” fosse incorporato nel Cantone, perché non ovunque è così. Spesso è infatti una federazione privata a occuparsene».

## **C'è un buon seguito in Ticino rispetto a questo progetto?**

«Sì. Il programma lo conoscono davvero tutti e soprattutto chiunque abbia fatto un G+S di aggiornamento o di formazione. Il monitore svolge quest'attività per passione e la cosa importante da far capire è che aderendo ad un programma del genere il carico di lavoro non aumenta: bisogna solo trasmettere i valori alla base del progetto. Momentaneamente gli iscritti in Ticino sono circa 400 tra singoli gruppi, società e federazioni. Inoltre, tutte le strutture sportive (stadi, campi da tennis, ecc.) hanno adottato le politiche “Cool & Clean”, allestendo per esempio zone riservate ai non fumatori. Lo sport è una delle attività sociali che insegna più valori in assoluto, legati sia ai giochi di squadra, sia quelli individuali. Bisogna però ricordarsi che la cosa più importante deve sempre rimanere una: divertirsi».

## **Ma lo sport l'accompagna anche fuori dall'ufficio e dal suo ruolo di ambasciatrice. Ci parli del [progetto “Inverno in tasca”](#), che ha creato con due suoi amici e colleghi sciatori.**

«Volentieri! L'inverno scorso ho conosciuto Eros Mercolli (monitore ed esperto di sci) e, parlando, ci siamo trovati d'accordo sulla situazione difficile che le stazioni sciistiche ticinesi stanno vivendo e sulla constatazione che, malgrado lo sci faccia parte della nostra cultura sin da piccoli con le settimane bianche e gli sci club, il ticinese pratica sempre meno gli sport invernali. A noi poi si è aggiunto Nedy Sbardella, anche lui esperto di sci. Siamo tutti consapevoli che sciare è un hobby caro, a partire dall'attrezzatura per finire con il pranzo sulle piste, così abbiamo pensato di fare qualcosa per sviare il problema e portare un po' di aria fresca alle stazioni sciistiche. Già una decina di anni fa si era tentato di fare una cosa del genere con la Ticino Card, che voleva raggruppare tutte le stazioni del Cantone; l'abbonamento aveva però un prezzo inaccessibile (650 franchi). L'idea era quindi quella di offrire qualcosa di concreto e di più conveniente. È nato così “Inverno in tasca”, un unico abbonamento per accedere alle 13 stazioni sciistiche ticinesi (piccole e grandi) per un totale di 147 km a un

prezzo di 199 franchi per gli adulti e 159 franchi per i giovani sotto i 16 anni. Lanciato il 5 marzo secondo i principi del crowdfunding e dell'economia di scala, il nostro obiettivo è quello di prevendere 25'000 abbonamenti entro il 30 giugno, altrimenti il progetto non potrà partire (e i soldi saranno quindi restituiti a tutti coloro che hanno già riservato il loro abbonamento). "Inverno in tasca" non è a scopo di lucro e i soldi raccolti con la vendita degli abbonamenti andranno poi reindirizzati alle varie stazioni sciistiche per coprire i costi di gestione.

Di fondo la volontà è quella di sensibilizzare le persone nei confronti del territorio e di far loro riaprire gli occhi sulla bellezza del posto in cui vivono e sulle grandi possibilità che offre in estate e in inverno. Ma si parla anche sempre di movimento e benessere».

### **Immagino che per l'organizzazione di un progetto del genere siano molti gli attori da coinvolgere...**

«Più di quanti si pensa e la parte più difficile è stata mettere d'accordo tutte le stazioni e coinvolgere tutti gli attori del mondo del turismo: le organizzazioni turistiche regionali, gli enti regionali di sviluppo, l'Ufficio dello sviluppo economico e Ticino Turismo. Con determinazione e fatica ce l'abbiamo fatta e abbiamo raccolto un piccolo budget per lanciare l'iniziativa».

### **Malgrado il nome, "Inverno in tasca" non si limita ai mesi invernali, giusto?**

«Esatto, e i vantaggi sono numerosissimi! Con l'investimento di questi 199 franchi si possono avere dei vantaggi per tutto l'anno e vivere la natura (e non solo) del Ticino a 360°. Oltre agli impianti di risalita ticinesi e ad alcune stazioni fuori Cantone, Inverno in tasca coinvolge i negozi di sport in cui avere sconti, centri acquatici e spa, impianti utilizzabili d'estate per passeggiate ed escursioni e tanto, tanto altro. È vero che l'estate è alle porte e l'inverno sembra lontano, ma per motivi di tempo bisognava muoversi con largo anticipo per riuscire a stampare le tessere e per dare il tempo alle stazioni di riorganizzarsi e ripensare alla promozione in base all'esito dei risultati dell'iniziativa».

### **Quanto è importante che siano persone giovani a promuovere messaggi e progetti del genere, che riaprano gli occhi sul Ticino?**

«Secondo me siamo riusciti ad arrivare dove siamo arrivati e a mettere tutti d'accordo proprio perché eravamo e siamo dei "signor nessuno", perché non avevamo interessi politici o economici di nessun tipo: eravamo talmente genuini che i sostegni sono arrivati. Se i giovani hanno un'idea e se è possibile portarla avanti, bisogna provare. Il Ticino è una piccola realtà, molto complessa e diversificata; non è sempre semplice, ma se una persona ha un sogno perché non provare a realizzarlo? Noi ci abbiamo provato e, comunque andrà, abbiamo raggiunto già un grandissimo obiettivo: mettere tutti d'accordo».

# Estate fa rima con grigliate

Dalle autorità federali e cantonali, qualche consiglio per gli amanti del grill

L'estate è anche tempo di grigliate. Ce lo ricordano le campagne pubblicitarie della grande distribuzione, le lavagne esibite dai macellai, le nuvole di fumo che si alzano dai giardini dei vicini di casa. Prima di mettersi al lavoro, bisogna prevedere molte variabili: al di là delle previsioni meteorologiche e dell'eterno dibattito "carbonella, legna o gas", le autorità si impegnano ogni anno a offrire buoni consigli per scongiurare il pericolo di concludere il pranzo o la cena al pronto soccorso.

L'Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria (USAV) ha per esempio lanciato la [campagna "Sicurezza a tavola"](#) per limitare il numero di infezioni da germi e batteri patogeni negli alimenti (salmonella e Campylobacter, per esempio). La comunicazione è fondata su quattro concetti: lavare e pulire, cuocere, separare e conservare correttamente. Ogni istruzione è accompagnata da un breve video e non manca un elenco di post condivisi dagli utenti sulle reti sociali con gli hashtag #tempodigrigliate, #igiene e #sicurezzaatavola.

Anche il Laboratorio cantonale dirama ogni anno quattro buoni consigli legati all'igiene, rivolti soprattutto agli amanti della griglia:

1. **LAVARE SEMPRE LE MANI** dopo aver toccato la carne cruda (per condirla, marinarla, metterla sul grill); se non c'è la possibilità di lavare le mani, pulirle con un tovagliolo di carta. Lo stesso vale per gli utensili da cucina, come forchette o pinze;
2. **NON LECCARSI LE DITA** dopo aver toccato la carne marinata e non utilizzare la marinata in eccesso come condimento a crudo;
3. **LA CARNE DI POLLO E DI MAIALE VA COTTA BENE**: ne saremo sicuri quando si staccherà bene dall'osso e non avrà un colore rose. Anche gli hamburger non dovrebbero essere rossi al cuore. Se necessario, rimetterli sul grill e continuare la cottura;
4. **NON UTILIZZARE LO STESSO PIATTO** per la carne cruda e la carne cotta. Mettere la carne cotta su un piatto pulito per portarla in tavola e servirla in piatti puliti.

Per maggiori informazioni, rinviamo al sito del [Laboratorio cantonale](#)



# Smog estivo: cos'è e come proteggersi

Intervista a Ivan Maffioli, Collaboratore scientifico dell'Ufficio dell'aria, del clima e delle energie rinnovabili

La stagione estiva è alle porte e con essa si ripresenta il problema dello [smog estivo](#), essenzialmente legato alle elevate concentrazioni di ozono nell'aria.

In particolare, nelle giornate soleggiate, calde e poco ventose, le concentrazioni medie orarie di questo inquinante superano frequentemente la soglia di 120 microgrammi per metro cubo, valore limite orario di immissioni fissato dall'[Ordinanza contro l'inquinamento atmosferico \(OIA\)](#). Ne parliamo con Ivan Maffioli, Collaboratore scientifico dell'Ufficio dell'aria, del clima e delle energie rinnovabili al Dipartimento del territorio.Â Â

## Che cosa è l'ozono?

«L'ozono troposferico è presente normalmente negli strati bassi dell'atmosfera (troposfera) e quindi nell'aria che respiriamo. Si forma sotto l'effetto dei raggi solari a partire dagli ossidi d'azoto e dai composti organici volatili, detti precursori dell'ozono, in gran parte prodotti dalle attività umane.

L'ozono troposferico va distinto dall'ozono stratosferico, presente nella parte più esterna della nostra atmosfera, che funge da schermo protettivo, preservando la biosfera dall'azione nociva dei raggi ultravioletti. Questo strato ha subito negli ultimi decenni un pericoloso assottigliamento – il così detto buco dell'ozono - provocato dai [clorofluorocarburi](#) (CFC)».

## Qual è l'impatto dello smog estivo sulla salute?

«Alte concentrazioni di ozono nell'aria provocano irritazioni delle mucose che possono causare: bruciore agli occhi, fastidio alla gola, sensazione di oppressione toracica, dolori durante il respiro profondo, riduzione della performance fisica».

## Quali sono le categorie maggiormente a rischio?

«La reazione all'ozono varia da soggetto a soggetto e dipende dalla sua concentrazione nell'aria e dalla durata dell'esposizione. Bambini piccoli, donne incinte, persone anziane, persone affette da asma, insufficienza respiratoria o cardiaca, risentono maggiormente degli effetti dello smog rispetto a chi gode di buona salute. Inoltre, circa il 10-15% degli svizzeri



presenta una sensibilità marcata all'ozono, dovuta in parte a predisposizioni genetiche».

### **Come posso proteggermi?**

«Passeggiare, fare un bagno o un picnic, non crea problemi; è invece raccomandabile evitare sforzi fisici nelle ore più calde e di massima insolazione. È inoltre buona norma evitare altri fattori irritanti quali tabacco, solventi e fumo per non peggiorare i sintomi. In caso di fastidio agli occhi può essere utile rinunciare all'uso delle lenti a contatto. Chi lamenta sintomi dovuti alla presenza di ozono dovrebbe evitare di compiere sforzi fisici eccessivi. In caso di sintomi frequenti, nuovi e/o aggravati, è consigliabile consultare il proprio medico».

### **Cosa posso fare per migliorare la qualità dell'aria, e quindi la mia salute, nei periodi estivi?**

«Lo smog estivo è un fenomeno che riguarda l'Europa intera, con masse d'aria cariche di ozono che si spingono su tutta la Svizzera, aumentando le concentrazioni del territorio. Le misure proposte a livello cantonale vogliono contribuire a contenere la parte di ozono prodotta localmente, ma soprattutto a ridurre la pericolosità del miscuglio inquinante estivo, riducendo le emissioni di inquinanti come il diossido di azoto e il benzene. Nei periodi di maggior concentrazione si consiglia di:

- preferire veicoli a basse emissioni, spostandosi il più possibile a piedi, in bicicletta, con i trasporti pubblici o elettrici;
- evitare l'utilizzo dell'auto per tragitti non indispensabili;
- condividere l'auto anziché viaggiare da soli;
- rinunciare a motocicli con motore a due tempi favorendo scooter con motore a quattro tempi o elettrici;
- impiegare prodotti poveri o privi di solventi (vernici all'acqua, prodotti di pulitura, colle, spray aerosol e prodotti di trattamento del legno).

È importante ricordare che i macchinari con motori a due tempi emettono grandi quantitativi di composti organici volatili, tra i quali il benzene. Questa sostanza è cancerogena. Per motoseghe o decespugliatori la situazione è ancora più critica: il tubo di scarico vicino all'operatore favorisce, infatti, l'inalazione delle sostanze nocive. Inoltre, le emissioni di uno di questi apparecchi corrisponde a quelle di quasi 100 automobili. Per tutti questi motivi è fortemente consigliabile l'uso di benzina alchilata, una speciale benzina a basse emissioni priva di benzene (-99% rispetto alla benzina tradizionale) disponibile nei centri commerciali e dai rivenditori specializzati».

### **Per saperne di più**

Sul sito del Cantone: [www.ti.ch/aria](http://www.ti.ch/aria) e [www.ti.ch/oasi](http://www.ti.ch/oasi)

Sull'app: Dal sito OASI è possibile scaricare gratuitamente l'applicativo per Smartphone ["airCHeck"](#), che riporta le concentrazioni dei principali

inquinanti atmosferici in Svizzera e nel Liechtenstein.

Sul sito della Confederazione: <http://www.ozon-info.ch/it>

Tramite i bollettini radio RSI Rete Uno da giugno ad agosto: tutti i giorni alle 18:30 sono diffusi i dati delle concentrazioni orarie massime di ozono registrate in Ticino. Inoltre, ogni lunedì alle 12.55 sono trasmessi il riassunto dello stato dell'aria della settimana trascorsa e le previsioni per i giorni successivi, nei giorni di canicola accompagnate dalle raccomandazioni sanitarie elaborate dal Gruppo operativo salute e ambiente ([www.ti.ch/gosa](http://www.ti.ch/gosa)).

# Le Alpi: un patrimonio da proteggere

In un video, il sostegno del canton Ticino al progetto Arge Alp a oltre 30 anni dalla sua adesione

Era il 1972 quando a Mösern, in Tirolo, si tenne la riunione di fondazione della Comunità di Lavoro Regioni Alpine, anche nota come [Arge Alp](#). Nel corso degli anni l'iniziativa ha coinvolto dieci territori transfrontalieri (Länder, Regioni, Province e Cantoni di Austria, Germania, Italia e Svizzera) incluso il Ticino, che ha aderito nel 1986. In occasione della 49.esima Conferenza dei Capi di Governo coinvolti (in programma il 28 e il 29 giugno a Scuol, poiché quest'anno la presidenza spetta al Canton Grigioni ), anche il Ticino ha voluto ricordare il proprio impegno nello sviluppo sostenibile e nella salvaguardia dello spazio alpino attraverso la voce del Consigliere di Stato Manuele Bertoli.



# Un gesto di solidarietà importante

La Cancelleria dello Stato ha partecipato a un'azione speciale di promozione della donazione del sangue

Per fare del bene agli altri spesso basta poco; nel caso del sangue, per la precisione, bastano 450 millilitri. A tanto ammonta, infatti, il prelievo medio per un adulto che effettua una donazione nei Centri trasfusionali della Svizzera italiana. Per sensibilizzare la popolazione sull'importanza di questo piccolo ma cruciale gesto di solidarietà, i funzionari dell'Amministrazione cantonale e i politici ticinesi si sono messi a disposizione negli scorsi giorni.

Il 18 e il 19 giugno 2018, la fondazione Servizio trasfusionale CRS della Svizzera italiana – in collaborazione con la Cancelleria dello Stato – ha organizzato un'azione speciale di promozione della donazione del sangue. Ai funzionari che hanno aderito all'iniziativa, il Consiglio di Stato ha deciso di concedere un congedo speciale.

L'iniziativa di solidarietà è nata in seguito a una mozione presentata nel settembre 2015 dal deputato Simone Ghisla (PPD) e approvata dal Parlamento ticinese. L'intento era di sensibilizzare la popolazione ticinese sull'importanza della donazione di sangue, mediante un'azione che ha avuto il proprio fulcro all'interno di Palazzo delle Orsoline e ha visto anche la partecipazione di membri del Governo e del Parlamento.

# sensibilizzazione, s. f.

Nel nostro editoriale, il perché della parola di questa edizione

Secondo il dizionario Treccani, la parola «sensibilizzare» significa «rendere particolarmente sensibile (una o più persone, un gruppo sociale, una collettività) a un problema, a una situazione, richiamandovi l'attenzione e l'interesse con opportuni mezzi». Proprio questa è una delle molte missioni assegnate all'Amministrazione cantonale, che con gli strumenti a propria disposizione – fra i quali c'è anche la rivista ArgomenTi – cerca di attirare l'attenzione della popolazione ticinese su argomenti che, altrimenti, tenderebbero a perdersi nel mare di stimoli che si contendono la nostra attenzione.

Scegliendo la «sensibilizzazione» come fil rouge per questa edizione di ArgomenTi, abbiamo raccolto una dozzina di articoli, nei quali abbiamo considerato anche l'imminente inizio dell'estate. Concluso l'anno scolastico, per molte famiglie inizieranno le vacanze; abbiamo quindi voluto anzitutto informare sulle pubblicazioni che aiutano i giovani e i loro familiari a pianificare la bella stagione e a sfruttare il tempo libero per svolgere attività utili (dai soggiorni linguistici alle colonie in montagna). Abbiamo approfondito il tema delle attività per il tempo libero anche con un'intervista a Giada Tironi, collaboratrice scientifica all'Ufficio dello Sport. Con lei abbiamo rivolto lo sguardo alla fine dell'estate – quando riprenderanno i campionati sportivi regionali e la campagna «Cool & Clean» – per spingerci addirittura fino al prossimo inverno; vi parleremo infatti di un'iniziativa dedicata agli impianti di risalita del nostro Cantone.

Un altro articolo che merita senz'altro di essere segnalato è l'intervista a Tullio Vanzetti, veterinario cantonale da oltre 30 anni e ormai prossimo alla pensione. Il Dipartimento della sanità e della socialità proporrà da parte sua anche alcuni consigli per le grigliate estive e le ondate di caldo, condividendo con i nostri lettori alcuni consigli per evitare brutte sorprese. La sensibilizzazione della popolazione a determinati pericoli sarà al centro di altri articoli sull'ozono nei mesi più caldi dell'anno e sulla campagna «Acque sicure» del Dipartimento delle istituzioni. Da segnalare, infine, l'iniziativa che permetterà ai dipendenti dell'Amministrazione cantonale di godere di un congedo pagato per donare il sangue nelle giornate del 18 e del 19 giugno. Infine, il mese di giugno sarà ricordato anche per la presentazione del nuovo programma di accelerazione per start-up della Fondazione AGIRE, protagonista di un video dedicato al Portale Impresa del Dipartimento delle finanze e dell'economia.

Questo editoriale si chiude con un ultimo importante messaggio – ovviamente di sensibilizzazione... – per tutti i servizi dell'Amministrazione

cantonale. Vi invitiamo a partecipare con entusiasmo all'iniziativa condotta dal collega Simone Mignami, ipovedente sin dall'adolescenza e collaboratore dell'Area dei servizi amministrativi e gestione del web. Il progetto ha come motto «rendere accessibile l'inaccessibile» e si pone l'ambizioso obiettivo di abbattere tutte le barriere informatiche che ancora gravano sul sito web del Cantone, garantendo a tutti i cittadini – indipendentemente dal grado di (dis)abilità – un accesso completo alle informazioni che riguardano l'attività dello Stato. Si tratta, come avrete intuito, di un progetto che potrà portare benefici a tutti i cittadini, visto che punta a promuovere una comunicazione dell'ente pubblico accessibile a tutti.

Buona lettura.

*Il Servizio dell'informazione e della comunicazione del Consiglio di Stato (SIC)*



# «Acquatici si nasce, non si diventa»

A colloquio con il Sergente maggiore capo Marcel Luraschi, da oltre vent'anni nella polizia lacuale

«Secondo me acquatici si nasce, non si diventa». Marcel Luraschi, 48 anni di Magliaso, non ha dubbi: il piacere di stare nell'acqua è qualcosa di innato. E per lui, che oggi è responsabile della Polizia lacuale (fresca di [50.esimo compleanno](#)), questa vocazione è diventata una professione e una missione.

## **Sergente maggiore capo Luraschi, lei era un amante dell'acqua ancor prima di diventare agente di polizia...**

«Certo! Sono nato sull'acqua, e già all'età di cinque anni avevo la mia barca con la quale battevo il lago di Lugano. Andavo anche a pescare – prima di andare a scuola e al lavoro, per esempio. Poi mi sono appassionato alla subacquea, e in seguito al canyoning. Prima di entrare in polizia mi occupavo di impianti sanitari e riscaldamenti: un lavoro che mi piaceva. Avevo però un amico poliziotto che mi raccontava le sue giornate, e quando è uscito il bando per la scuola di polizia ho pensato di provare».

## **Quando ha frequentato la scuola di polizia?**

«Nel 1992, e nei successivi cinque anni ho lavorato in stradale, in gendarmeria e in altre sezioni. Quando però nel 1997 ho potuto prestare servizio per qualche mese nella lacuale mi son detto: 'Io entro qui e non me ne vado fino alla pensione!».

## **E in effetti sono più di vent'anni che lavora lì.**

«Sono tre gli aspetti che più mi piacciono del mio lavoro in polizia. Il primo è la varietà: un agente di polizia, all'inizio della sua carriera, ha veramente l'imbarazzo della scelta e possibilità di specializzarsi in ambiti molto differenti. Nella lacuale c'è un elemento in più: la libertà data dal servizio sul territorio. Tra laghi, fiumi e laghi alpini, sono molte le operazioni in cui veniamo coinvolti – dal recupero di veicoli sommersi al salvataggio in acqua. Il che porta al terzo aspetto: l'imprevedibilità delle giornate. Siamo una polizia di prossimità, presente per aiutare. Gli interventi di soccorso non possono essere pianificati».

## **Nella polizia lacuale la formazione può durare anche quattro o cinque anni. Cosa ci vuole per essere sempre pronti e reattivi?**

«Bisogna amare l'acqua, altrimenti alla lunga il lavoro diventa faticoso anche a causa delle onde e delle difficili condizioni in cui a volte lavoriamo.

Quando ti trovi sott'acqua, senza luce e con pochi appoggi per svolgere un'operazione faticosa, è necessario essere equilibrati. Infatti, sono molti gli agenti che arrivano, passano qualche tempo in servizio con noi ma poi preferiscono spostarsi verso altri settori».

**Quale, invece, la sua strategia per rimanere forte dal punto di vista psicologico?**

«Bisogna essere capaci di staccare dal lavoro, di non portare brutti pensieri a casa. Ora che i due figli sono grandi, poi, mi è ancora più facile ritagliarmi del tempo libero. Dopo sei o sette giorni di servizio, quindi, mi piace trascorrere delle ore in montagna – in solitudine. È come durante un'immersione subacquea: dopo aver trascorso del tempo sott'acqua, devi spendere alcuni minuti a una profondità costante prima di risalire in superficie, per effettuare la decompressione. Per me è lo stesso: la montagna è la mia piccola tappa di desaturazione».





# Preparati per la bella stagione

Le pubblicazioni di InfoGiovani per pianificare le vacanze si rivolgono (non solo) ai giovani

Durante gli anni della scuola l'estate è un momento sacro; questi tre mesi caldi e lunghi senza lezioni sono tutti da sfruttare e rappresentano un ottimo momento per fare esperienze, viaggiare, scoprire nuove culture o per imparare una lingua che ancora non si conosce. I giovani hanno grandi opportunità per sfruttare al meglio le loro vacanze e l'Amministrazione cantonale offre un valido aiuto per districarsi tra le variegate possibilità.

Infogiovani, servizio informativo attivato dall'Ufficio giovani del Dipartimento della sanità e della socialità (DSS), propone all'attenzione del pubblico giovanile (e del pubblico adulto) [un sito Internet](#) e delle [pratiche pubblicazioni](#) che riguardano da vicino tutti gli aspetti della vita dei giovani. In questo particolare contesto pre-vacanziero però, due di queste sono da mettere in evidenza per bandire la noia dalle vacanze.

Il primo è intitolato [InfoVacanze](#). Settanta pagine divise tra colonie, campi e soggiorni di vacanza per bambini e adolescenti; colonie integrate; colonie diurne; corsi di Lingue e Sport; indirizzi utili e tanto altro che informano su quanto si può trovare in Ticino tra giugno e agosto ma che permettono anche di venire a conoscenza di alcune iniziative al di fuori dai confini cantonali. Questo opuscolo è quindi fondamentale per tutti coloro che sono alla ricerca di un soggiorno estivo, di una colonia e di un campo vacanze come utenti ma anche per chi desidera trovare un posto di monitore o di aiuto monitore in una colonia. Fare un'esperienza di questo tipo è una bella occasione per crescere e per arricchire il proprio bagaglio di conoscenze sfruttando l'estate mettendosi alla prova.

Il secondo, invece, dedicato agli spiriti viaggiatori è [Compagno di viaggio - Proposte over 15 under 30](#), alla sua 17ª edizione, si propone, in un centinaio di pagine, di fornire ai giovani spunti, proposte, indirizzi utili, riferimenti ed idee che possono diventare preziose fonti di ispirazione per una vacanza alternativa o per impiegare il proprio tempo libero in modo diverso e nuovo. Un piccolo vademecum ma un grande sostegno da portare con sé nell'organizzazione della propria avventura estiva.

Per ulteriori informazioni e per qualsiasi curiosità relativa alla ricca realtà giovanile: [www.ti.ch/infogiovani](http://www.ti.ch/infogiovani) e [Ufficio dei giovani](#)



LIMITATE LE ATTIVITÀ  
ALL'ARIA APERTA

# Sei ottimi consigli contro l'afa

La campagna [#calurasenzapaura](#) aiuta a superare meglio le giornate più calde

Da anni il [Gruppo Operativo Salute e Ambiente \(GOSA\)](#), coordinato dal Servizio di Promozione e Valutazione Sanitaria del Dipartimento della sanità e della socialità, si occupa di elaborare strategie e interventi tempestivi con l'obiettivo di evitare o ridurre le possibili conseguenze negative sulla salute in caso di eventi ambientali acuti ricorrenti (canicola, smog estivo, smog invernale).

Durante la stagione estiva, e soprattutto nei periodi di canicola, una prolungata esposizione al caldo può provocare malori o aggravare problemi di salute preesistenti, in particolare nelle persone più sensibili come bambini, donne incinte, anziani e malati. Quando vi è un periodo di canicola estremo che si protrae per diversi giorni, tutte le fasce della popolazione sono a rischio, anche le persone che non hanno particolari problemi di salute..

In particolare, il caldo costituisce un pericolo se la temperatura esterna supera i 32-35 gradi, l'alta umidità impedisce la regolare sudorazione e la temperatura in casa è superiore a quella esterna (locali poco ventilati, tetti e solai non ben isolati).

MeteoSvizzera ha elaborato un [indice di calore](#) che tiene conto della temperatura e dell'umidità relativa dell'aria. L'allerta canicola viene annunciata quando è previsto un superamento per almeno 3 giorni consecutivi dell'indice di calore 90 (valore soglia).

In vista dell'estate, per far fronte ai periodi di canicola, si ripropone [la campagna #calurasenzapaura](#). Il rispetto di sei semplici regole durante la bella stagione permette ridurre i rischi correlati al caldo.

1. Con le alte temperature è importante bere, soprattutto acqua fresca ma anche succhi di frutta e verdura, per compensare le perdite corporee di sale e acqua. È consigliato assumere almeno 1,5 / 2 litri di liquidi al giorno.
2. Rinfrescarsi con docce e bagni temperati che aiutano ad abbassare la temperatura corporea e a sopportare meglio le ondate di caldo.
3. Indossare abiti ampi di colore chiaro e leggeri, per favorire la traspirazione e la dispersione del calore corporeo.
4. Concentrare le attività all'aria aperta nelle ore più fresche della giornata, al mattino e alla sera.

5. Evitare o limitare l'esposizione diretta al sole. Bisogna dare la preferenza ai luoghi ombreggiati. Qualora non fosse possibile, favorire un abbigliamento adatto: copricapo, occhiali da sole e creme solari ad alta protezione.

6. Integrare frutta e verdura nella vostra alimentazione. Meloni, cetrioli, pomodori, fragole, pesche e simili sono un'importante fonte di liquidi e hanno effetto rinfrescante.



# È tempo di fiumi e laghi, ma in sicurezza

La campagna di prevenzione “Acque sicure” invita i bagnanti a tenere alta l’attenzione

Acque sicure: una campagna, certo, ma soprattutto un obiettivo che richiede attenzione e dedizione da parte di tutti e durante ogni giorno dell'anno. A partire dall'estate, quando il numero di bagnanti nei fiumi e nei laghi ticinesi è chiaramente superiore rispetto alle altre stagioni dell'anno. Quest'anno la sensibilizzazione di residenti e turisti passa anche da opuscoli informativi (tradotti anche nelle principali lingue dei migranti), servizi di pattugliamento giornaliero e iniziative per migliorare segnaletica lungo i corsi d'acqua o nei pressi delle rive dei laghi. L'aspetto più importante, però, è portare il maggior numero di cittadini a esser consapevoli dei possibili rischi e delle norme di sicurezza; la campagna di prevenzione include quindi annunci, cartelloni e il video allegato a questo articolo.

Per maggiori informazioni:

- il [sito Acque sicure](#)
- la [cartella stampa](#) dedicata al lancio della campagna di prevenzione

[www.ti.ch/argomenti](http://www.ti.ch/argomenti)

Repubblica e Cantone Ticino

Cancelleria dello Stato

Servizio dell'informazione  
e della comunicazione  
del Consiglio di Stato



© Servizio dell'informazione e della comunicazione del Consiglio di Stato  
Piazza Governo 6  
6501 Bellinzona

tel. +41 91 814 30 16/21  
[www.ti.ch/sic](http://www.ti.ch/sic)