Zeitschrift: Giovani forti, libera patria : rivista di educazione fisica della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 11 (1955)

Heft: 1

Rubrik: Il cantuccio del medico

Nutzungsbedingungen

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

Conditions d'utilisation

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

Terms of use

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

Download PDF: 13.07.2025

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

Per il benessere dei nostri piedi

Il ruolo della calzatura è molto importante e chi ci tiene al benessere dei propri piedi ed allo sviluppo normale di quelli dei suoi bambini sceglie con criterio le scarpe. La calzatura deve essere tale da permettere al piede di respirare ed eliminare così la traspirazione, altrimenti la pelle si riscalda eccessivamente, il sudore la rende molle e favorisce la formazione di vesciche, calli ed altri inconvenienti dolorosi.

Pensiamo al compito che giornalmente incombe ai nostri piedi e trattiamoli con riguardo. Una calzatura irrazionale può essere causa del tanto sgradito sudore ai piedi. Sappiamo che il cuoio permette al piede di respirare attraverso i suoi pori. È perciò il materiale più sano e adatto.

Calzando già dall'infanzia scarpe con suole di cuoio si evitano sicuramente il sorgere di difetti del camminare, di disturbi e malesseri che coll'età possono rivelarsi assai molesti. La suola di cuoio offre inoltre al piede il sostegno migliore e facilita assai i primi passi del bimbo. Le scarpe di cuoio si sformano meno facilmente e fanno sicuramente evitare di dover ricorrere ai sottopiedi e ad altri sostegni ausiliari.

Ecco di nuovo la bella stagione e chi non si preoccupa di mutare l'abito invernale con vesti più leggere e più sciolte? E se vogliamo adattare da capo a piedi il nostro vestito alla bella stagione, non dimentichiamo che anche le nostre scarpe estive devono essere leggere ed ariose. Ne risentiremo un senso di benessere, che sarà propizio anche al nostro lavoro quotidiano.

I medici si trovano giornalmente di fronte ad innumerevoli forme di mali e difetti ai piedi, deformazioni più o meno gravi, ecc.

Questi disturbi avrebbero sicuramente in parte potuto essere evitati portando già dalla tenera infanzia una calzatura adatta. Non dimentichiamo che le scarpe più sane sono quelle con suole di cuoio!

Medicus

Il calendario 1955 della Sezione cantonale I. P.

La Sezione cantonale dell'istruzione preparatoria ha stabilito come segue il calendario delle principali manifestazioni per l'attività 1955:

aprile:	**giornata sciistica cantonale**
23. IV.:	**corso d'introduzione all'attività facoltativa per monitori di corsi e esami speciali**
4-13. VIII.:	**corso cantonale di alpinismo estivo al Susten**
giugno/luglio/ agosto:	**giornate cantonali di esami di nuoto**
30 ottobre:	**IX. corsa ticinese di orientamento a pattuglie I. P.**
10-11. XII.:	**corso cant. per monitori sci**
26-31. XII.:	**corso cantonale sci**
1-6. I. 1956:	**corso cantonale sci**

Si pregano gli interessati e le società sportive e patriottiche del Cantone di voler prender buona nota delle suddette date e, in particolare, di quella del **30 ottobre 1955** affinchè non abbiano a essere indette altre manifestazioni in occasione della nona edizione della corsa ticinese di orientamento a pattuglie I. P.

I prossimi corsi federali per monitori

È stato reso noto in questi giorni il calendario dei corsi federali per monitori per il periodo estivo 1955. Per quanto concerne la partecipazione ticinese esso si presenta come segue:

N. del corso	Data	Genere del corso	Diritto di partecip.
10	5- 7. IV.	Istruzione base I B	2
12	18-23. IV.	Istruzione base I	3
15	6-11. VI.	Esercizi nel terreno	1
17	13-25. VI.	Istruzione alpina	2
18	4- 9. VII.	Base I per ecclesiast.	6
22	25-30. VII.	Nuoto e giuochi	2
21	25-30. VII.	Istruzione base I	6
23	29. VIII. - 3. IX.	Istruzione base I	1

Si avvertono gli interessati che verranno prese in considerazione le prime domande complete giunte alla Sezione cantonale I. P., ma in ogni modo esse dovranno essere inoltrate almeno 20 giorni prima dell'inizio di ogni corso.

Coloro che frequenteranno un corso federale devono impegnarsi a dare la loro opera quali monitori almeno nei due anni che seguono il corso, sia collaborando a corsi già esistenti, sia organizzandone dei nuovi con i giovani delle loro società o regioni. Sarà solo in questo modo che l'I. P. potrà conoscere — nel nostro Cantone — una maggiore e completa diffusione, che essa potrà raggiungere il suo scopo che è quello di far approfittare dei suoi indiscussi vantaggi tutti i giovani ticinesi.

Il calendario nazionale 1955 per le corse di orientamento

Ecco come si presenta sino ad oggi il calendario nazionale 1955 per le corse di orientamento diramato dalla Commissione ad hoc dell'ANEF:

27 aprile:	**I. P. Vaud;**
24 aprile:	**I. P. Argovia;**
1. maggio:	**I. P. Neuchâtel;**
25 settembre:	**Campionati dello S.R.B.;** **7. corsa urana I. P.;** **3. corsa sciaffusana I. P.;** **12. corsa lucernese I. P.;**
2 ottobre:	**Zurigo;**
9 ottobre:	**13. corsa turgoviese I. P.;**
16 ottobre:	**Camp. svizzeri per pattuglie;** **I. P. Friborgo;** **I. P. San Gallo;**
23 ottobre:	**9. Corsa ticinese a pattuglie I.P.;** **Berna;** **I. P. Nidwalden;**
6 novembre:	**Campionati svizzeri individuali;** **Ticino: Corsa cant. dell'A. S. Ti.**

Il calendario comprende inoltre una quantità di corse regionali alcune delle quali in notturna. Chi intendesse partecipare a qualcuna delle corse suindicate chieda informazioni alla Sezione cantonale I. P., Bellinzona (tel. 092/5 21 61). Si fa notare che in quasi tutte le corse è prevista una categoria riservata all'I. P.