

# DMV



La 11esima edizione di Progetto Nonfumatori si è conclusa.

**LA CONSEGNA DEI PREMI  
NEL CANTON TURGOVIA**

Alunni delle classi del Cantone Turgovia al momento della consegna del premio. Sono fra i vincitori del Progetto Nonfumatori 2010/2011 e sono felici per il buono viaggio.

# Una buona cosa!

## VUOI NAVIGARE ANCHE TU SULL'ONDA DELLA LIBERTÀ DAL FUMO?

Fra le classi del Cantone che hanno concluso con successo il Progetto Nonfumatori, la Lega polmonare Turgovia sorteggia tre corsi-prova «Windsurf nell'Untersee». Erika Zimmermann, esperta nella prevenzione del tabagismo della Lega polmonare, accompagna le classi durante il concorso.



### Sig.ra Zimmermann, che cosa si fa esattamente in un corso-prova?

In piccoli gruppi gli alunni si esercitano prima all'asciutto. Una tavola da surf mobile è montata su un rullo. A secco l'insegnante di surf mostra come la vela deve essere tenuta in modo corretto nel vento.

In un secondo momento bisogna applicare in acqua ciò che si è appreso. L'insegnante di surf accompagna gli esordienti con una barca. Tenere l'equilibrio sulla tavola non è cosa da poco. Chi, nonostante tutti i consigli, continua a cadere in acqua può farsi portare a riva dall'insegnante con la barca.

### Che collegamento crea lei tra il Progetto Nonfumatori e lo sport del windsurf?

Chi partecipa al Progetto Nonfumatori si impegna a rimanere libero dal fumo per sei mesi. Un corso-prova è un premio per questo NO alla sigaretta. Non fumare e fare windsurf sono entrambe attività sane e divertenti.

### Lei tiene anche una lezione nelle scuole. Che informazioni trasmette sui danni provocati dal fumo?

Nelle classi lavoro volentieri con un quiz. Agli alunni vengono poste sei domande e gli allievi devono scegliere fra quattro risposte. Durante questa attività mi colpisce sempre il fatto che i ragazzi sopravvalutino il numero dei fumatori fra gli adulti. In realtà fuma meno del 30 per cento della popolazione di età superiore ai 15 anni.

Spesso porto con me anche il misuratore di CO che serve a misurare il monossido di carbonio nel fiato che si espira. Chi fuma presenta valori più elevati. Anche i ragazzi che a casa sono costretti ad aspirare il fumo dei genitori presentano valori preoccupanti e questo mi rattrista.

### Come si svolge un workshop sulla prevenzione del tabagismo in centri giovanili?

Oltre al quiz, nel centro giovanile prendo con me un gioco per il fiato. I ragazzi devono soffiare con una cannuccia una pallina da ping pong attraverso un labirinto di legno. Tramite questa sottile cannuccia i ragazzi capiscono subito quali grossi limiti incontri nella vita quotidiana chi ha una malattia alle vie respiratorie.

Innanzitutto c'è da dire una cosa: il fatto che il numero dei partecipanti continui a mantenersi elevato non è ovvio e ci fa molto piacere. Vi ringraziamo per la vostra collaborazione!

Ci sono piaciuti anche i feedback positivi al concorso. Molti insegnanti, così come molti alunni, ritengono che il concorso sia un'esperienza costruttiva e continuano a partecipare con entusiasmo.

Per i ragazzi che fumano ancora, nel concorso di quest'anno abbiamo progettato il nuovo aiuto per smettere «Basta con le sigarette». Anche molte altre associazioni hanno lavorato per voi, ad esempio con ulteriori estrazioni cantonali, visite alle classi o aiuti per smettere di fumare.

## .... E si va avanti!

Per tutte le future classi dalla prima alla quarta media partirà di nuovo, a novembre, il concorso Progetto Nonfumatori 2011/2012. Il vostro insegnante riceverà per posta la documentazione per iscriversi. L'iscrizione sarà possibile a partire da settembre. Il modo migliore per farlo è attraverso [www.progetto-nonfumatori.ch](http://www.progetto-nonfumatori.ch). Ci sarete anche voi?

Per prima cosa vi auguriamo buone vacanze estive e ci auguriamo che in autunno tornerete a partecipare a Progetto Nonfumatori.

Agli alunni di quarta media auguriamo buona fortuna per il futuro, di cui fa naturalmente parte un avvenire libero dal fumo.

Il vostro team di Progetto Nonfumatori

*Il vostro team di Progetto Nonfumatori*



## SERVICE

**TI**  
Associazione Svizzera Non-fumatori  
Via Industria 11, Casella postale 4,  
6963 Pregassona  
Tel. 091 940 44 45, cellulare 079 240 01 01  
[asnf@swissonline.ch](mailto:asnf@swissonline.ch)  
[www.nonfumatori.ch](http://www.nonfumatori.ch)  
[www.ti-sport.ch](http://www.ti-sport.ch)  
[www.prevenzione.ch](http://www.prevenzione.ch)

**GR**  
ZEPRÄ  
Tiltwiesenstrasse 27, 7000 Coira  
Tel. 081 254 38 78  
[chur@zepra.info](mailto:chur@zepra.info)  
[www.zepra.info](http://www.zepra.info)

**E ADESSO NELLA RETE:**  
Qui trovate interessanti links sul tema del fumo.  
Guardateli:  
[www.at-svizzera.ch](http://www.at-svizzera.ch)  
[www.smokefree.ch](http://www.smokefree.ch)  
[www.senzafumo.ch](http://www.senzafumo.ch)

Associazione svizzera per la prevenzione del tabagismo AT  
Tel. 031 599 10 20  
Fax 031 599 10 35  
[info@at-schweiz.ch](mailto:info@at-schweiz.ch)  
[www.at-svizzera.ch](http://www.at-svizzera.ch)



# SPORT E FUMO - UN BRUTTO AFFARE

Se vivi libero dal fumo hai più resistenza. I tuoi compagni di squadra possono fidarsi di te.

Chi fuma invece occupa una cattiva posizione nello sport. Il fumo agisce subito negativamente sulle prestazioni sportive.

- Fumare peggiora la tua forma fisica. Sia negli allenamenti che nelle gare sei meno veloce e hai meno resistenza.
- Il fumo rallenta la crescita dei tuoi polmoni e ti lascia più spesso senza fiato. In gara va a finire che cominci a boccheggiare proprio quando dovresti dare la prestazione migliore.
- Se fumi ti viene l'affanno il triplo di volte in più rispetto ai tuoi compagni non fumatori. Nessuno sportivo può rinunciare ad una respirazione tranquilla.

→ In situazione di riposo il tuo polso segna due o tre battiti in più di quello dei tuoi compagni di squadra che non fumano. In gara il tuo organismo spreca quindi molti battiti car diaci in più per mantenerti comunque al passo con gli altri.

→ Dei ragazzi che fumano tutti i giorni, tre su quattro dicono: «Continuo a fumare perché è difficile smettere». Preferisci essere un fan dello sport o della nicotina?

→ Nella bocca e nella gola delle giovani fumatrici e dei giovani fumatori si forma il doppio di volte catarro rispetto a quelle dei ragazzi che non fumano. Hai già cercato di respirare e contemporaneamente sputare catarro?

## Dipendenti dalla nicotina più in fretta degli adulti

Oggi le sigarette e gli altri tabacchi rendono ancora più dipendenti di prima. Le industrie del tabacco producono appositamente sigarette in cui la nicotina dai polmoni raggiunge ancora più velocemente il cervello.

La ricerca medica ha dimostrato che i giovani reagiscono alla nicotina in modo più sensibile degli adulti e diventano dipendenti più velocemente.

## TEST

Trattieni il fiato per **45** secondi: dopo **30** secondi ci si sente come un fumatore che ha corso per **100** metri, dopo **40** secondi come se avesse corso **200** metri.



## COOL & CLEAN ... for the SPIRIT of SPORT

Possono partecipare al programma di prevenzione di Swiss Olympic per uno sport corretto e pulito i ragazzi appassionati di sport fra i 10 e i 20 anni d'età e i loro allenatori.

Al centro di «cool and clean» ci sono cinque importanti patti - i cinque Commitment:

1. Voglio raggiungere i miei traguardi
2. Mi comporto in modo corretto
3. Ce la faccio senza doping.
4. Faccio a meno di tabacco e cannabis e, se bevo alcolici, lo faccio in modo responsabile.
5. Qui io esprimo a mio nome i miei patti o noi esprimiamo per il nostro gruppo i nostri patti. Io sono consapevole di ciò a cui voglio impegnarmi e come posso mantenerlo.

[www.coolandclean.ch](http://www.coolandclean.ch)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'interno DFI  
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP  
Fondo per la prevenzione del tabagismo

OXY - La Rivista del Progetto Nonfumatori  
Editore: Associazione svizzera per la prevenzione del tabagismo AT, Haslerstrasse 30, 3008 Berna  
Redazione: cR Kommunikation AG, Falkenplatz 11, 3001 Berna e l'Associazione svizzera per la prevenzione del tabagismo AT, Haslerstrasse 30, 3008 Berna  
Tiratura: 2.700 italiano, 59.000 tedesco, 6.000 francese  
Grafica: cR Kommunikation AG, Berna  
Foto sulla pagina frontale: Andi Cortellini  
Foto Interview: © Lungenliga Thurgau  
Stampa: Albrecht Druck, Obergerlafingen

Progetto Nonfumatori è organizzato dall'Associazione svizzera per la prevenzione del tabagismo, assieme all'Associazione Svizzera Nonfumatori, a ZEPRA Grigioni. Il concorso è finanziato dal fondo di prevenzione del tabagismo.