



Come sta il bosco? E come ci proteggiamo dalla calura?

Analisi e prospettive dagli esperti

Colpo d'occhio sulla promozione della salute in estate

Ehi piede! Consigli di benessere per le nostre estremità



EDITORIALE

Assumere la responsabilità della propria salute

Care lettrici e cari lettori,

In questi tempi – ossia al momento in cui si sono scritte queste righe – è il coronavirus che determina la nostra vita quotidiana. I provvedimenti della Confederazione sono stringenti e tra molte persone la pandemia scatena anche paure. Al momento in cui leggete, forse la situazione è tornata a calmarsi o è ravvisabile un declino della pandemia. Che cosa impariamo dalla pandemia? Accanto a tutti i provvedimenti che ci sono stati imposti, è soprattutto decisiva la responsabilità individuale. Siamo in larga misura personalmente responsabili della nostra salute e possiamo fare molto per mantenerla al meglio. Ciò vale anche per la prossima estate, che probabilmente sarà di nuovo molto calda e secca, come quelle degli ultimi due anni. Nella presente edizione si può leggere come proteggersi dalla calura e anche dal sole. Un paio di consigli speciali sono rivolti ai nostri piedi, dai quali pretendiamo parecchio ogni giorno. Regalate ogni tanto un po' d'attenzione ai vostri piedi, che se la meritano.

Nel nostro settore, la prevenzione della salute costituisce un argomento d'attualità. A tale scopo Codoc ha messo a disposizione molti materiali, che non servono solo alle persone in formazione. → Come giovane selvicoltore o selvicoltore si sentono forse ancora poco le conseguenze delle sollecitazioni fisiche imposte dal lavoro. Questo può cambiare con l'aumento dell'età. Oml forestale Svizzera ha perciò lanciato un progetto che si concentra sull'invecchiamento nel settore forestale.

Prendetevi cura della vostra salute, non solo nei tempi della pandemia, bensì anche dopo.

Rolf Dürig, co-amministratore di Codoc

→: [vedere su www.codoc.ch/it/strumenti-per-lapprendistato/promozione-della-salute/](http://www.codoc.ch/it/strumenti-per-lapprendistato/promozione-della-salute/)

INDICE

2

EDITORIALE

Assumere la responsabilità della propria salute

3

BREVI & BUONE

4/5/6

CAMBIAMENTO CLIMATICO E GIORNI DI CALURA

Il bosco sopravvivrà!

7

PERCEZIONI DAI BOSCHI TICINESI

Il cambiamento climatico è in atto a grande velocità e si ripercuote sui nostri boschi

8

CONSIGLI DI UNO SPECIALISTA CON ESPERIENZA PERSONALE

Comportamento corretto nel caso di canicola

9

INTERVISTA CON UN MEDICO

«Grazie al loro equipaggiamento, gli operatori forestali sono in parte protetti dal sole»

10

Ehi piede!

11

ATTUALITÀ & NOTIZIE IN BREVE

12

40 ANNI DI FORMAZIONE FORESTALE IN TICINO

Copertina

Fotomontaggio ©Anex & Roth Visuelle Gestaltung

LA ROBINIA ALBERO DELL'ANNO

2020



Foto ©Andreas Roloff

Per la sua resistenza alla siccità, la Robinia è considerata come una specie arborea che si adatta al cambiamento climatico; è tuttavista vista con diffidenza in ragione del suo considerevole potenziale di propagazione.

→ www.baum-des-jahres.de

VADEMECUM FORESTALE

Il bosco è aperto a tutti. L'accesso è libero – con poche restrizioni. Che cosa è permesso e che cosa non è permesso fare nel bosco? Venti organizzazioni promotrici, con i più svariati interessi, hanno prodotto insieme un variopinto vademecum forestale, che può essere scoperto, ordinato o scaricato (in lingua tedesca o francese) su → waldknigge.ch e si presta pure per scopi scolastici.

→ waldschweiz.ch/schweizer-wald



SELFIE DAL BOSCO

«Cerca un albero e lascia che sia lui a insegnarti il mestiere»

Grégoire Prongué, selvicoltore e formatore in seno al Servizio forestale

Le Landeron / Lignières (NE)



FRANCOBOLLO SPECIALE PER L'ANNO INTERNAZIONALE DELLA SALUTE DELLE PIANTE



Importato in Europa, dalle nostre parti il coleottero giapponese può causare ingenti danni. La Posta Svizzera, in collaborazione con il Servizio fitosanitario federale (SFF), presenta un francobollo speciale che raffigura il pericoloso coleottero.

→ waldschweiz.ch

ESERCIZIO PER L'ALLUNGAMENTO DELLA MUSCOLATURA DEI GLUTEI



Posizione iniziale

- Appoggiare la caviglia destra sulla coscia sinistra.
- Chinare il busto leggermente in avanti.
- Eventualmente appoggiarsi con una mano.

Esecuzione

- Flettere la gamba sinistra fino a che si rende percepibile una leggera tensione nella muscolatura dei glutei. Mantenere brevemente la posizione e poi tornare alla posizione iniziale.

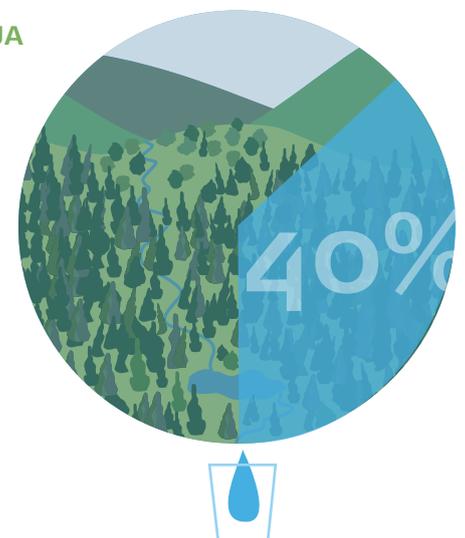
Numero di ripetizioni

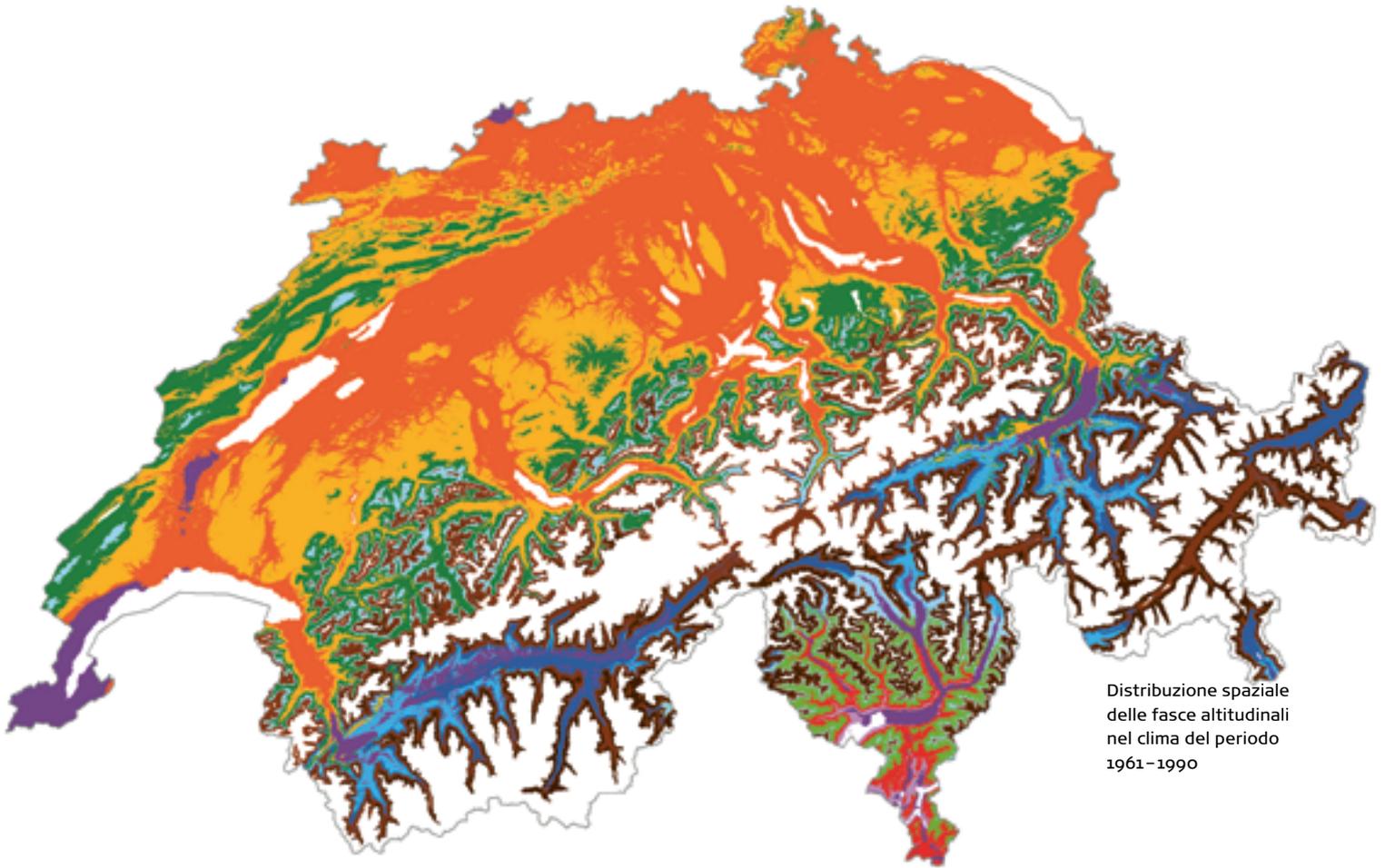
- 12-15x per parte.

IL 40% CIRCA DELL'ACQUA POTABILE PROVIENE DAL BOSCO...

Il bosco immagazzina e filtra gran parte dell'acqua potabile che si attinge da sorgenti o dalla falda freatica. L'ecosistema forestale è tanto salubre e stabile che l'acqua filtrata richiede raramente altri trattamenti.

Fonte: → waldschweiz.ch





Distribuzione spaziale delle fasce altitudinali nel clima del periodo 1961-1990

CAMBIAMENTO CLIMATICO E GIORNI DI CALURA

Il bosco sopravvivrà!

Il cambiamento climatico

è sulla bocca di tutti, ci tocca ed è percepibile – anche nel bosco.

La siccità, le infestazioni da parassiti, i mutamenti stagionali ... tutto ciò vi

si aggiunge e trasforma i boschi, il lavoro degli operatori forestali,

le forme di gestione. Come si dovrà e potrà proseguire?

Le questioni in sospeso sono molte. «battibecco» ha discusso con due personalità coinvolte in prima linea nella ricerca sui cambiamenti climatici e il futuro del bosco. Si tratta del dottor Peter Brang dell'Istituto federale di ricerca per la foresta, la neve e il paesaggio (WSL) e del dottor Mathieu Lévesque del Politecnico federale di Zurigo (ETH).

Peter Brang, ingegnere forestale ETH, è collaboratore presso il WSL dal 1996 e fino al 2018 ha diretto per nove anni il programma di ricerca sulle foreste e i cambiamenti climatici. Oggi lavora come ricercatore esperto nell'unità di ricerca che si dedica alle risorse forestali e alla loro gestione. Al momento si trova nelle sue mani anche la pianificazione del vasto progetto di ricerca

Fasce altitudinali del bosco (CLM)

- iperinsubrica
- collinare
- collinare con faggio
- submontana
- montana inferiore
- montana intermedia
- montana inferiore/intermedia
- montana superiore nell'areale principale dell'abete bianco
- montana superiore nell'areale secondario dell'abete bianco
- montana superiore nell'areale relitto dell'abete bianco
- subalpina
- subalpina superiore



La cartina presenta le fasce altitudinali del bosco 2070–2099; un futuro climatico caldo-secco, che prevede in Svizzera un aumento di 4,3°C per la temperatura media, una diminuzione del 19% per la media delle precipitazioni (tra aprile e settembre). Si osserva soprattutto che la fascia collinare si estende; in essa prosperano soprattutto querceti, mentre le condizioni ambientali sono o diverranno inadatte per le specie arboree finora ampiamente diffuse.

«Piantagioni sperimentali di specie arboree a prova di futuro». Su 57 superfici in 20 Cantoni si eseguiranno piantagioni con 18 specie arboree (come p.es. abete bianco, cedro dell'Atlante, rovere, ciavardello, ecc.). Le prime piantagioni avranno luogo nell'autunno 2020. Le aree saranno osservate durante un periodo di 30–50 anni, permettendo così di valutare l'idoneità delle specie arboree lungo ampi gradienti ambientali (zone geografiche con determinati aspetti ambientali).

«CONOSCIAMO IL BOSCO DEL PASSATO; MA NON L'ASPETTO CHE IL BOSCO AVRÀ NEL FUTURO.

DOBBIAMO ESSERE APERTI E CERCARE DI IMMAGINARE CIÒ CHE NON ERA ANCORA MAI ESISTITO.»

Peter Brang accompagna in parallelo vari progetti – come per esempio lo sviluppo dell'applicazione Tree App (vedi riquadro in chiusura) – e dal 2006 svolge il monitoraggio di riserve forestali naturali. Le sue ampie conoscenze confluiscono nel settore forestale a svariati livelli. È ben interconnesso con gli addetti ai lavori, tiene conferenze e svolge corsi. Per lui è chiaro: le prestazioni del bosco come le conoscevamo finora sono messe in pericolo a lungo termine. I problemi principali sono la siccità e i parassiti. Con un bosco misto in buona salute e la promozione o piantagione di specie arboree a prova di futuro è possibile ridurre i rischi.

Come ritiene che stia il bosco ai giorni nostri? «A dire il vero, sta ancora piuttosto bene, nonostante i fenomeni di deperimento. Temo però che la situazione sia destinata ad aggravarsi. I periodi di siccità estrema possono avere gravi ripercussioni.» Continua poi spiegando che ciò riguarda soprattutto i boschi delle Alpi, dove la gestione non è tanto intensiva. Estesi popolamenti puri di abete

→

Cambiamento climatico?
Indicazioni tratte dal sito Internet dell'UFAM

«Negli ultimi 135 anni (1880–2017) la temperatura globale è già aumentata di circa 1 gradi. In particolare, il forte riscaldamento di circa 0,65 gradi registrato dal 1950 non può più essere spiegato con le variazioni naturali del clima: la causa risiede infatti nei gas serra generati in seguito all'impiego di combustibili fossili (carbone, petrolio e gas naturale) e ai cambiamenti su vasta scala nell'utilizzazione del suolo, come ad esempio la deforestazione delle foreste pluviali tropicali.»

In seguito l'UFAM si esprime sulla situazione in Svizzera.

«Le analisi dimostrano che

- il riscaldamento in Svizzera è corroborato da prove e dall'inizio dell'era industriale (1864) al 2012 è stato di circa 2 gradi. Il valore globale di 1 gradi è stato dunque più che raddoppiato..
- da sempre le precipitazioni medie non hanno praticamente fatto registrare modifiche a causa delle notevoli oscillazioni annue;
- in particolare nell'Altipiano le giornate estive e di gran caldo sono in aumento;
- il numero di giorni di gelo è sensibilmente diminuito dagli anni Sessanta: a Zurigo la diminuzione è pari a sei giorni per decade;
- lo zero termico in inverno è salito dagli anni Sessanta di circa 300 metri.»

Fonte: <https://bit.ly/39uxpux>

rosso sono minacciati e gli interventi sono costosi. Per lui non ci sono dubbi: «Dobbiamo confrontarci con il fatto che stiamo giungendo al limite delle nostre esperienze. Non avevamo ancora mai vissuto la situazione legata al cambiamento climatico in una dimensione tale. Conosciamo il bosco del passato, ma non l'aspetto che il bosco avrà in futuro. Dobbiamo essere aperti e cercare di immaginarci ciò che non era ancora mai esistito.» La sua sensazione è che il bosco abbia una forza inverosimile per far fronte alle minacce. È fiducioso che il bosco ce la farà: «Il bosco sopravvivrà in ogni caso. Avrà però un aspetto differente da come lo conosciamo noi.»

«IL CAMBIAMENTO CLIMATICO COSTITUISCE ANCHE UN'OCCASIONE PER TUTTI NOI. POSSIAMO APPROPRIARCI DEL CAMBIAMENTO PER PROMUOVERE LA BIODIVERSITÀ.»

Di questo è convinto anche Mathieu Lévesque. Nella sua patria, il Canada, ha portato a termine la formazione di selvicoltore, dopodiché ha proseguito gli studi in campo forestale presso l'Università Laval e redatto una tesi di dottorato presso il WSL. Dal 2018 è capogruppo in Gestione forestale-selvicoltura presso il Politecnico di Zurigo e dirige cinque persone. «Sì, il bosco sopravvivrà. Forse semplicemente non nella forma in cui lo conosciamo oggi.» Al momento Mathieu Lévesque accompagna



Peter Brang
dell'Istituto federale di ricerca per la foresta, la neve e il paesaggio (WSL): «I periodi di siccità estrema possono avere gravi conseguenze.»



Mathieu Lévesque
del Politecnico federale di Zurigo è convinto che al momento gli operatori forestali vivono una situazione di grande incertezza in merito all'approccio da adottare con i loro boschi.

varie tesi di dottorato. Due di questi lavori si dedicano concretamente al cambiamento climatico e alle sue conseguenze sulla crescita degli alberi, all'efficacia della composizione delle specie nei boschi misti, alla resistenza alla siccità delle varie specie arboree, come p.es. l'abete rosso, la douglasia, il larice e l'abete bianco. È consapevole che al momento gli operatori forestali vivono una situazione di grande incertezza su come trattare i loro boschi, quale tipologia forestale promuovere, quali alberi piantare. «Il cambiamento climatico costituisce però anche un'opportunità per tutti noi. Possiamo approfittare del cambiamento per promuovere la biodiversità.»

Testo e foto Brigitt Hunziker Kempf, cartine: abenis AG, Coira

Tree App: uno strumento per la determinazione delle stazioni e la raccomandazione delle specie arboree

Tree App permette uno sguardo nel futuro. L'applicazione è stata sviluppata sulla base dei risultati scientifici scaturiti dal progetto «Adaptierte Ökogramme». Si fonda sulle conoscenze dello spostamento delle fasce vegetazionali verso l'alto. A scelta, su una cartina o una foto aerea, gli operatori forestali hanno la possibilità di selezionare il luogo per cui desiderano farsi raccomandare delle specie arboree. Dopo l'indicazione della stazione forestale, l'applicazione mostra anzitutto le specie arboree raccomandate ai giorni nostri e, basandosi su modelli climatici, quelle alla fine del XXI secolo. Si elencano rispettivamente le specie arboree raccomandate, raccomandate con riserva o che sono minacciate, oltre alle possibili piante problematiche (neofite). L'applicazione oggi già disponibile on-line costituisce un prototipo ed è ancora in fase di sviluppo.

→ www.tree-app.ch



PERCEZIONI DAI BOSCHI TICINESI

Il cambiamento climatico è in atto a grande velocità e si ripercuote sui nostri boschi

Ne abbiamo parlato con tre professionisti del settore ai quali abbiamo rivolto

la seguente domanda: **Durante la vostra attività a contatto col bosco, come percepite la rapidità del cambiamento climatico e quali sono le ripercussioni?**

Daniele Bazziga, 1964, forestale, responsabile settore Monte Baro, 5° circondario forestale

Al Sud delle Alpi e del Ceneri, siamo i primi toccati da questa evoluzione per quanto riguarda il bosco e l'ambiente naturale in generale in Svizzera. Mi ricordo il mio primo impatto con la Buddleja nei depositi degli scarti di lavorazione degli scalpellini delle Centovalli; circa 30 anni fa! Ricordo anche i discorsi e le teorie sull'odiata robinia, adesso mi fanno sorridere! Oggi, per qualsiasi intervento selvicolturale bisogna tenere conto della minaccia neofite. Lungo i fiumi ormai non si trova più un ambiente «naturale» e vedere i muri di poligono del Giappone che hanno colonizzato le rive dei corsi d'acqua fa male al cuore. Nel corso di una recente riunione si parlava della messa a dimora di specie «esotiche» per i nostri boschi, che meglio sopporterebbero il cambiamento climatico. Così facendo però, anche i nostri boschi cambierebbero sostanzialmente. Concludo sperando che l'estate prossima non assomigli neanche lontanamente a quella passata; sennò mi toccherà emigrare sopra i 1000 m s.l.m. perché, come il nostro bosco, soffro molto per questa siccità che non da tregua!



Daniele Bazziga (Foto mad)

Pia Giorgetti Franscini, 1967, botanica al Museo di Storia naturale, Lugano

Nel mio lavoro accompagno nel bosco, naturalisti in erba o scolaresche. Il bosco è ambiente ideale per l'educazione ambientale: cambia con le stagioni, è tridimensionale, concede raccolte, stimola i sensi e nella sua diversità racconta la storia millenaria dell'uomo nella natura. Nel bosco la percezione dei cambiamenti climatici dovrebbe essere immediata, invece il bosco è vissuto dai più come



Pia Giorgetti Franscini (Foto mad)

«...CERTI UCCELLI MIGRATORI NON SONO PARTITI, LE LUCERTOLE NON SONO IN LETARGO, LE GEMME DEGLI ALBERI SCOPPIANO, IL BOSTRICO O IL BOMBICE DISPARI SONO TROPPO FACILI DA OSSERVARE.»

Pia Giorgetti Franscini

capace di ammortizzare: nel bosco fa meno caldo, le stagioni ci sono ancora, la vegetazione non muta granché, freddo e umidità non paiono estinti. Mi pare quindi importante oggi dimostrare i cambiamenti. Mi soffermo con i giovani quando a febbraio il sottosuolo è arido, certi uccelli migratori non sono partiti, le lucertole non sono in letargo, le gemme degli alberi scoppiano, il bostrico o il bombice dispari sono troppo facili da osservare. Piccoli segnali in un bosco che fra qualche decennio sarà completamente mutato, con il pericolo di non assicurare più quelle funzioni a noi così vitali.



Raffaele Pellegrino (Foto mad)

Raffaele Pellegrino, 1985, ecologo, responsabile Silviva per la Svizzera italiana

Essendo spesso a contatto con il bosco, sia per motivi professionali sia personali, ho potuto osservare come gli alberi e le piante interagiscono con l'ambiente circostante. Le temperature elevate, registrate negli ultimi anni, comportano stress per gli alberi e i periodi di siccità aumentano il pericolo di incendi boschivi. Per quel che concerne il mio lavoro quotidiano, è importante integrare queste conoscenze nelle formazioni, che propongo nel e sul bosco, con l'obiettivo di rendere consapevoli i partecipanti della complessità dell'ambiente in cui viviamo.

Interviste Barbara Pongelli

CONSIGLI DI UNO SPECIALISTA CON ESPERIENZA PERSONALE

Comportamento corretto nel caso di canicola Il già selvicoltore e oggi preparatore Martin Hefti sa quale sia il comportamento corretto nell'ambito del lavoro in bosco nei giorni di canicola. Nel 2019, in occasione di un convegno dell'Associazione dei forestali svizzeri ha tenuto una conferenza in merito. Ecco le sue esperienze e i principali consigli.



Martin Hefti (47) di Reichenbach im Kandertal, ha seguito la formazione di selvicoltore e ha svolto la professione per tredici anni. Ha poi proseguito la formazione e conseguito i diplomi di preparatore mentale, di preparatore fisico e mentale e di nutrizionista. Dal 2015 propone nella propria impresa preparazione mentale per sportivi e imprenditori, oltre a fornire consulenza nutrizionale, allenamento podistico e assistenza per qualsivoglia cambio di comportamento. (Foto mad)

→ martinhefti.ch

In passato ha lavorato Lei stesso come selvicoltore. Ha qualche ricordo per quanto riguarda il lavoro in bosco in giornate particolarmente calde?

Un ricordo che mi è rimasto impresso è sicuramente l'ipertermia durante il lavoro, poiché per operare nel bosco si deve sempre indossare l'equipaggiamento di sicurezza. Ricordo però anche lo stato di spossatezza a fine giornata. Oggi sono consapevole del deficit di sostanze minerali che può derivare da un'abbondante sudorazione.

Quali attività potrebbero essere particolarmente gravose per gli operatori forestali sotto l'azione di un intenso irraggiamento solare e di calura?

Si tratta anzitutto dell'attività fisica molto impegnativa, che a causa della calura diventa ancor più gravosa per il corpo.

Che cosa ritiene che si trascuri o si dimentichi maggiormente?

Bere regolarmente e a sufficienza.

In vista di una giornata di canicola, quali precauzioni si possono disporre già in anticipo, ossia a casa o nel tempo libero?

Alimentarsi in modo svariato, procurando un apporto sufficiente di sostanze minerali. I generi voluttuari, come il tabacco, il caffè, gli alcolici e le cosiddette bibite energetiche vanno ridotti. È molto importante dormire a sufficienza e prendersi regolarmente una pausa «mentale».

Che cosa ci si deve portare appresso in ogni caso, per il lavoro e per il tempo libero, nell'imminenza di una giornata torrida?

Abbastanza da bere, protezioni solari, come crema protettiva, copricapo e occhiali da sole.

Intervista Eva Holz

INTERVISTA CON UN MEDICO

«Grazie al loro equipaggiamento, gli operatori forestali sono in parte protetti dal sole»

La pelle delle persone che lavora nel bosco è regolarmente esposta ai raggi ultravioletti. A quali rischi si espongono? Il cambiamento climatico potrebbe cambiare il grado d'incidenza?

Le risposte di Olivier Gaide, medico aggiunto presso il servizio dermo-oncologico del Centro ospedaliero universitario del Canton Vaud (CHUV).

Dottor Gaide, ritiene che le professioni forestali comportino dei rischi dal punto di vista dermatologico?

Chi lavora all'aperto, come gli operatori forestali, è considerato come esposto ai raggi ultravioletti e dunque generalmente con un rischio accresciuto di sviluppare un cancro della pelle. Tuttavia, i rari studi svolti in proposito in Scandinavia dimostrano che tale rischio è ridotto e che l'esposizione ai diserbanti costituisce un fattore di rischio più importante, poiché connesso a tumori del sangue e dei reni. Secondo le stesse ricerche, gli operatori forestali presentano pure un rischio molto più elevato di traumatismi legati alle cadute.

Come spiegare questo rischio limitato di cancro della pelle?

Ciò si deve probabilmente al fatto che indossano l'equipaggiamento necessario per lo svolgimento del loro lavoro (abbigliamento protettivo, camicia, pantaloni, calzature di sicurezza e casco). Va tuttavia prestata attenzione al fatto che in Svizzera il sole è più pericoloso che in Scandinavia, in virtù della latitudine e dell'altitudine che comportano un aumento della dose di UV che giunge al suolo.

Quali consigli potrebbe dunque dare?

Di non fare la pausa di mezzogiorno in pieno sole e di preferire l'ombra. Se non esiste la possibilità di scegliere, bisogna spalmarsi di crema solare.

Quali sono le avvisaglie che possono far supporre lo sviluppo di un cancro della pelle?

Il più delle volte, i cancri cutanei sono indolori e non presentano sintomi premonitori. Presentano per contro un comportamento differente rispetto al resto dell'epidermide. Tale cambiamento costituisce un elemento chiave. Ogni persona dovrebbe perciò tenere d'occhio la propria pelle per conoscersi bene. Se qualcosa di strano o di nuovo persiste per varie settimane, è meglio chiedere consiglio al proprio medico di famiglia.

La successione di vari colpi di sole costituisce una ragione per consultare un medico?

Nessuno dovrebbe vedersi confrontato con una situazione simile; significherebbe che ci si protegge in modo errato. Una o due scottature per anno non deve spaventare gli operatori forestali più che il resto della popolazione.

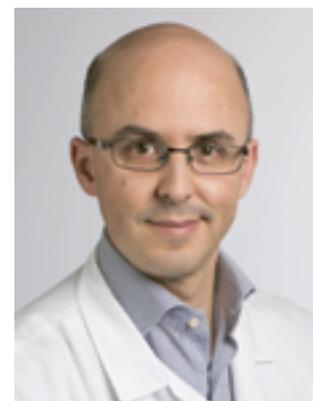
Il lavoro all'aperto può comportare altri problemi dermatologici connessi al cambiamento climatico?

In sé, un aumento della temperatura media pari a uno o due gradi non comporta problemi per il corpo umano, contrariamente agli eventi climatici intensi che lo accompagnano, come la canicola. I rischi di colpi di calore sono in tal caso elevati. È necessario moderare i propri sforzi e non lasciarsi tentare dall'impulso di togliersi l'abbigliamento protettivo. Seppure il bosco sia un luogo che in genere si mantiene più fresco, il lavoro resta faticoso. È essenziale fare delle pause, idratarsi bene e cercare refrigerio.

Un altro problema è la proliferazione di nuove specie ...

Gli operatori forestali sono effettivamente esposti a piante tossiche, per esempio apiacee e sommacco, come pure ad aracnidi e insetti come zecche e anobi, che possono essere portatori di virus, di batteri o di acari. Ciò può comportare trasmissione di malattie come la meningoencefalite da zecche, la borreliosi o la dermatite dei prati. Il cambiamento climatico è probabilmente responsabile della propagazione di questi organismi indesiderabili su quasi tutto il territorio svizzero. Chi lavora nel bosco dovrebbe essere vaccinato contro la meningoencefalite da zecche e ispezionare quotidianamente il proprio corpo per accertare l'assenza di zecche.

Frédéric Rein



Dr. med. Olivier Gaide

(Foto mad)

Ehi piede! Onestamente, a quando risale l'ultima volta che hai pensato a loro in modo consapevole? Durante il giorno sono solitamente infilati nelle tue calzature di sicurezza... e, pur non ricevendo troppa attenzione da parte tua, prestano un servizio formidabile!

Ti mantengono in equilibrio, ti sostengono e ti portano in giro per circa cinque milioni di passi l'anno (e questo anche se non partecipi a maratone); ciò equivale a una distanza di circa 160'000 chilometri nel corso della vita. I tuoi piedi costituiscono dei raffinati capolavori: in essi si trovano più cellule sensoriali che nel viso; comprendono pressoché 30 elementi ossei, quasi 30 articolazioni, 60 muscoli, più di 100 legamenti e oltre 200 tendini. Sull'insieme del piede sono distribuite oltre 90'000 ghiandole sudorifere, attraverso le quali si elimina giornalmente oltre mezzo litro di umidità. Sì, i tuoi piedi sono dei veri e propri eroi della quotidianità. Trattali bene! Se lo meritano!

- Camminare a piedi nudi dona ai piedi una sensazione di felicità.
- Evitare calze o calzature troppo strette.
- Le calze di cotone mantengono il sudore sul piede, mentre che le moderne calze funzionali lo convogliano verso l'esterno.
- Sarebbe ideale alternare tra 2 paia di calzature. Ogni volta che si cambiano, procedere alla loro pulizia, cambiare le calze, usare spray disinfettante per la pulizia delle calzature.
- Preferire calzature con solette intercambiabili. Queste vanno pulite separatamente, asciugate e all'occorrenza rinnovate.
- Sfilare al più presto le scarpe e le calze dopo il lavoro (per esempio anche nella pausa di mezzogiorno, se possibile).
- Correre e passeggiare fa bene al corpo, allo spirito e anche ai piedi.
- Ginnastica dei piedi: distensione dei piedi – fino all'ultimo dito di ogni piede, massaggio con pallina, sollevamento di oggetti con le dita dei piedi, camminare in punta di piedi ...
- Dopo aver lavato i piedi, asciugarli sempre accuratamente e spalmarli con una crema.
- Infine, un'esperienza veramente speciale per i piedi e per il corpo: il percorso Kneipp!

Testo Brigitt Hunziker Kempf
Vignetta Tom Künzli



CODOC

Modifica degli orari d'apertura

A causa della pandemia, lo scorso mese di marzo Codoc ha deciso una riduzione degli orari d'apertura e di raggiungibilità telefonica. È stato stabilito che il servizio telefonico sarà operativo da lunedì a venerdì, dalle 08.15 alle 11.45. Le limitazioni hanno in parte toccato anche le amministrazioni del Fondo per la formazione professionale forestale e di Oml forestale Svizzera. Invitiamo le persone interessate a informarsi sul sito Internet in merito agli orari più aggiornati, che potrebbero subire modifiche a dipendenza di come evolve la situazione. → www.codoc.ch

Cambiamento nella segreteria di Codoc

Donia Rosat ha lasciato la segreteria a fine febbraio 2020. Codoc ha potuto beneficiare soprattutto delle sue conoscenze della lingua francese e di quella italiana e ringrazia Donia Rosat per il suo valido supporto e il suo impegno.

Il 1° di febbraio, Daniela Enkerli è entrata a far parte della segreteria di Codoc con un grado d'impiego del 50%. Tra le sue esperienze precedenti, ha lavorato come segretaria e assistente presso l'Ufficio federale delle costruzioni e della logistica. Ha pure svolto un'attività di assistente e segretaria per vari medici; attività che svolge tuttora per un giorno la settimana presso un medico di famiglia.



Daniela Enkerli
(Foto mad)

Manuale di conoscenze professionali Selvicoltore/Selvicoltore

In seguito alla revisione dell'ordinanza e del piano di formazione Selvicoltore/Selvicoltore, è necessario adattare vari capitoli del manuale di conoscenze professionali. Al momento, i capitoli 3 «Raccolta e misurazione del legname», 6 «Selvicoltura» e 7 «Ecologia e protezione della natura» si trovano in fase di ripasso (revisione?). I capitoli 3 e 6 saranno completati entro la metà dell'anno e forniti alle scuole professionali al termine delle vacanze estive. Il capitolo 7 sarà disponibile attorno alla fine di settembre. A causa della pandemia potrebbero verificarsi dei ritardi.

OML FORESTALE SVIZZERA

Revisione dell'ordinanza e del piano di formazione Selvicoltore/Selvicoltore

La nuova ordinanza e il relativo piano di formazione sono in vigore dal 01.01.2020. In agosto prenderà il via la formazione degli apprendisti selvicoltori secondo la nuova ordinanza. Entro il prossimo mese di maggio saranno possibilmente rielaborati tutti i documenti inerenti alla formazione. I programmi quadro per i corsi interaziendali sono già disponibili in forma di proposta. Un gruppo di lavoro sta rielaborando anche il piano di formazione nell'azienda. In data 8.5.2020, i documenti inerenti alla formazione saranno sottoposti per approvazione alla Commissione per lo sviluppo professionale e la qualità (C S+Q) e alla Commissione di vigilanza sui corsi interaziendali (CVCI). In giugno è prevista l'approvazione dei documenti da parte di Oml forestale Svizzera, dopodiché saranno caricati sul sito Internet di Codoc. Al momento (stato alla fine di marzo 2020) non è ancora possibile escludere dei ritardi.

Revisione del piano didattico generale per la formazione di forestale

La formazione di forestale si fonda sul «Programma quadro d'insegnamento» in economia forestale, che tra l'altro stabilisce le condizioni d'ammissione, il profilo professionale e le competenze da raggiungere. Il 16 dicembre 2019, la revisione del piano generale ha preso avvio con una riunione iniziale presso la Segreteria di Stato per la formazione, la ricerca e l'innovazione (SEFRI). In data 7.02.2020, il comitato di Oml forestale Svizzera ha designato Jürg Walder, direttore del CEFOR Lyss, alla guida del progetto di revisione. È in preparazione il riesame del profilo professionale di forestale. In occasione di un evento partecipativo allargato, probabilmente nel novembre 2020, si discuterà con importanti partner del settore anche in merito a quali sono le competenze che la formazione dovrà fornire in futuro. Oml forestale Svizzera si avvarrà del sostegno del Büro für Bildungsfragen.

VARIE

Nuova pubblicazione WSL per conoscere, proteggere e promuovere gli alberi habitat

La biodiversità è di grande importanza per il funzionamento dell'ecosistema forestale. Gli alberi habitat vi rivestono un ruolo fondamentale. Degli specialisti europei hanno elaborato una tipologia degli spazi vitali - detti microhabitat degli alberi - che si presentano sugli alberi e sono indispensabili per migliaia di organismi specializzati. La pubblicazione della collana «Notizie per la pratica» è accompagnata da una maneggevole guida tascabile che descrive i microhabitat degli alberi.

Per informazioni e scaricare in lingua tedesca o francese → <https://kurzlink.de/codoc-2>

**Ordinanza sui lavori di costruzione: guida per l'applicazione nell'ambito dei lavori di edilizia forestale**

L'Ordinanza sulla sicurezza e la protezione della salute dei lavoratori nei lavori di costruzione (OLCostr) si applica anche sui cantieri forestali. Su mandato di Codoc e di Oml forestale Svizzera, il Centro per il genio forestale (fobatec) ha elaborato la guida summenzionata, che comprende proposte di soluzione per la messa in atto delle norme di sicurezza vigenti. Le proposte sono state sviluppate e messe alla prova con la collaborazione di operatori dell'edilizia, produttori di impalcature, geotecnici e rappresentanti della Suva. La versione in lingua italiana sarà probabilmente disponibile nel corso dell'estate. Per scaricare la versione in lingua tedesca: → <https://kurzlink.de/codoc-3>

fobatec propone pure corsi inerenti a vari argomenti: → www.fobatec.ch

Un refolo di freschezza primaverile

Dopo le angustie di un inverno avaro di precipitazioni, un nuovo numero di Forestaviva ci solleva gli animi con una suggestiva immagine di copertina e un ricco e avvincente ventaglio di informazioni e di appuntamenti. La rivista è pubblicata da → federlegno.ch e ottenibile presso Forestaviva, c.p. 280, 6802 Rivera, tel. 091 946 42 12, forestaviva@federlegno.ch

SIGLA EDITORIALE

Codoc Coordinamento e documentazione per la formazione forestale
Hardernstrasse 20, Casella postale 339,
CH-3250 Lyss
Telefono 032 386 12 45
info@codoc.ch, www.codoc.ch
Redazione: Eva Holz,
Brigitt Hunziker Kempf e Rolf Dürig
Traduzione: Prisca Mariotta
Grafica: Anex & Roth Visuelle Gestaltung,
Basilea

Il prossimo numero di battibecco uscirà nell'ottobre 2020.
Chiusura della redazione: 31.8.2020

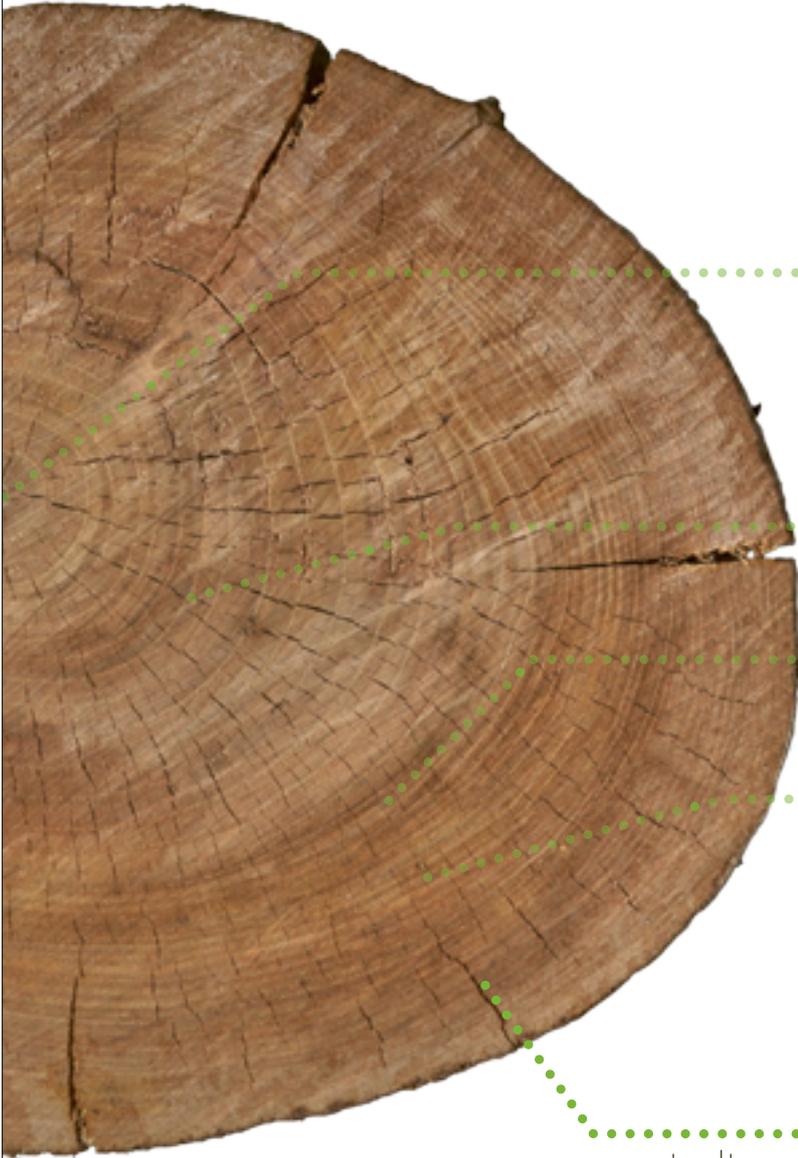
P. P.

CH-3250 Lyss
Post CH AG

Avete traslocato o il vostro indirizzo è sbagliato?

Segnalateci subito il cambiamento o la correzione di recapito
(Codoc: tel. 032 386 12 45, info@codoc.ch).

Anche i nuovi abbonati sono benvenuti: battibecco, periodico della formazione professionale in campo forestale, esce due volte l'anno ed è inviato gratis a tutti gli interessati.



1980
nascita

10

20

30

40

anni di
crescita
nella
formazione
professionale
forestale

ti Dipartimento del territorio