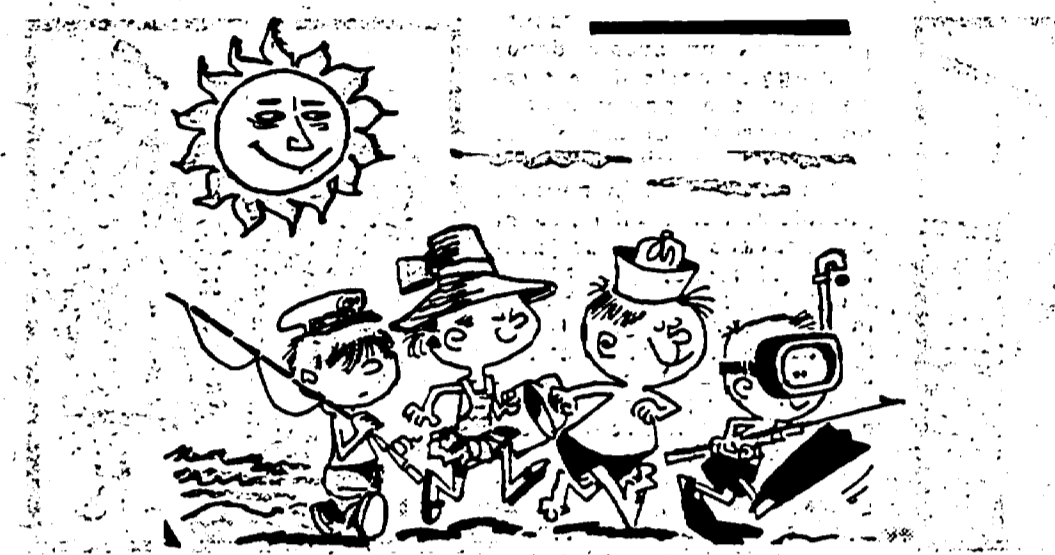


VACANZE AL MARE



Alcuni consigli per rendere più piacevoli le vostre vacanze. Ritiratevi il fisico dopo le fatiche scolastiche, divertitevi, ma non dimenticate le nostre avvertenze

QUANDO E' ESPOSTA NEGLI STABILIMENTI UNA BANDIERINA ROSSA, VUOL DIRE CHE IL MARE E' AGITATO ED E' PERICOLOSO ENTRARE IN ACQUA.

EVITATE DI CAMMINARE SUGLI SCOGLI PERCHE' VI POTRETE FACILMENTE TAGLIARE I PIEDI O SCIVOLARE IN ACQUA CADENDO MALAMENTE. IN CASO DI FERIMENTO ABBIATE L'ACORTEZZA DI MEDICARVI SUBITO.

ANCHE SE SAPETE NUOTARE, NON AVVEN- TURATEVI AL LARGO: LE CORRENTI MARINE POTREBBERO TRASCI- NARVI LONTANO. REMATORI INESPERTI POTREBBERO COLPIRVI CON I REMI.

PRENDETE IL SOLE GRADUALMENTE: UN QUARTO D'ORA IL PRIMO GIORNO, MEZZ'ORA IL SECONDO E COSI' VIA... EVITERETE LE DOLOROSE SCOTTATURE SOLARI.

NON FATE MAI IL BAGNO SUBITO DOPO MANGIATO!! LASCIATE PASSARE ALMENO 3 ORE. INFATTI QUANDO E' COMINCIATA LA DIGESTIONE POTRETE AVERE UNA CONGESTIONE A CAUSA DEL CAMBIAMENTO DI TEMPERATURA.

NON TOCCATEVI DOVE IL FONDALE E' BASSO: POTRETE BATTERE LA TESTA CON LE CONSEGUENZE QUI ILLUSTRATE.

Costruiamo una Canna da Pesca

1° TEMPO **2° TEMPO**

Costruire una lenza è molto facile: la più semplice è costituita da una canna, alla cui estremità è attaccato un filo di nylon e un amo. Una lenza più elaborata si ottiene con una lunga canna tagliata in tre o quattro parti per poterla trasportare comodamente. Per ricomparla si possono usare spezzoni di canna di alluminio nei quali infilare i vari segmenti di canna.

All'estremità della lenza fissate un occhietto nel quale scorrerà il filo di nylon (lungo tre, quattro metri), che sarà raccolto da un mulinello posto quasi alla fine della canna. Per il mulinello potete usare un raccoglitore di nastro per macchina da scrivere, al quale avrete applicato una manovella per farlo girare. Gli ami si acquistano in un negozio di articoli sportivi. Fate attenzione a maneggiarli perché sono molto pericolosi.

Per sacca potete usare una mosca artificiale (anch'essa si acquista in un negozio di generi sportivi), o consigliarvi con pescatori del posto se usate vermi, mollica e formaggio impastati, ecc.). Per pescare non indossate abiti dai colori vivaci: i loro riflessi sull'acqua spaventerebbero i pesci.

1 **2** **3** **4** **5** **6**

TRAGUARDO

GIOCHI SULLA SABBIA

Palla a volo E' un facile gioco sportivo che necessita solo di un pallone e di una rete. Dividetevi in due squadre e rilanciatevi la palla colpendola solo con le mani. Ogni volta che un giocatore la farà cadere nel proprio campo, la squadra avversaria guadagnerà un punto.

Palla prigioniera Tracciate il campo e dividetelo in due con una corda sospesa. Formate due squadre e lanciate a turno la palla nel campo op-

posto. L'avversario che la farà cadere a terra, è fatto prigioniero e va nel campo nemico, ove sarà vigilato bene. Se riuscirà a prendere la palla lanciata dai suoi compagni, riporterà la libertà e tornerà nel suo campo. Vince la guerra chi farà prigionieri tutti gli avversari.

Tiro alla fune Occorre solo una grossa corda. Al comando dell'arbitro i componenti di due squadre cominceranno a tirare, cercando di far sì che la fune passi sopra la squadra avversaria.

una linea di divisione tracciata in precedenza.

Corsa delle palline Con sabbia bagnata costruite un circuito, dai bordi leggermente rialzati in modo che la pallina possa anche uscire. Disseminate la pista di buche e di ostacoli (legnetti, sassolini, salite ecc.). Ognuno gioca con una pallina, tirandola con due dita. Chi manda la pallina fuori del circuito torna al punto di partenza, chi cade in una buca sta fermo per due tiri. Chi colpisce la

pallina d'un avversario, torna al punto di partenza. Vince chi arriva per primo al traguardo.

Scava scava Innalzate un piccolo monte di sabbia perfettamente acclutata e infilateci sulla cima un bastoncino. A turno ogni giocatore deve togliere un po' di sabbia: chi farà cadere il bastoncino, pagherà pegno.

Castelli di sabbia Per costruirne un bel castello di sabbia procuratevi

una scatola di cartone, di metallo o di legno. Riempitela di sabbia umida e rovescietela su uno spiazzo che avrete ben livellato. Allineate le forme una vicina all'altra, formando un perimetro di circa un metro di lato. Sovrapponete un'altra fila di forme, e avrete così le mura. Disponete poi le torri, usando come forme dei secchielli. Poi, a piacere, abbellite il castello con i merli, le porte, qualche bandierina fatta con stecchettare di legno e strisce di carta colorata. Scavate poi tutto intorno al castello un fossato e riempitelo d'acqua.



AHI! - MEDICAZIONI

In caso di incidenti, ricordate le seguenti avvertenze. A volte al mare capita di toccare inavvertitamente una medusa: sentirete un bruciore come se aveste toccato dell'ortica. Per eliminare il dolore, disinfettate la parte con una soluzione di ammoniaca diluita in acqua. Disinfettatevi allo stesso modo per le punture prodotte dai ricci di mare.

In questo caso state attenti che la punta del loro aculei non sia rimasta conficcata nella pelle. Se vi capita di

ferirvi i piedi sugli scogli taglienti, disinfettate la ferita con alcool o tintura di iodio e copritela con un piccolo cerotto.

Per prevenire le scottature, cospargete tutto il corpo con uno dei tanti oli solari in commercio. Se non avete usato questa prudenza e vi fate scottare dolorosamente, in mancanza di meglio cospargetevi la sera con olio battuto vigorosamente insieme ad un poco di acqua.



Soccorsi d'urgenza

Respirazione artificiale



1 **2** **3** **4**

Un soccorso urgente che è assai utile saper praticare al mare è la respirazione artificiale. Ponetevi in ginocchio dietro la testa dell'infortunato: afferratelo per i gomiti e con questi comprimetegli il torace.

Allargateli poi ad arco fin dietro la testa e quindi riportateli ai lati del torace. Ricominciate con la compressione e così di seguito. I movimenti vanno eseguiti al ritmo della vostra inspirazione e respirazione. Spruzzate di tanto in tanto dell'acqua fredda sul viso dell'infortunato, finché non si riprenda.