



I Campi Natura dalla A alla Z

Alimentazione	3
Apparecchi elettronici	3
Autocertificazione medica.....	3
Bagnare il letto	4
Coltellino	4
Equipaggiamento.....	4
Etichette	5
Genere LGBTQ+	5
Giochi	5
Giornata di prova	6
Il team dei Campi.....	6
Incontro informativo	6
Materassino	6
Medicamenti	7
Nostalgia.....	7
Numero di Campi.....	7
Pacchetti.....	8
Scarpe	8
Soldi.....	9
Stoviglie	9
Telefono d'emergenza.....	9
Trasporto	9
Valigia.....	9
Zaino.....	10
Zecche	11

Alimentazione

Che tipo di alimentazione viene proposta durante il Campo?

Al Campo favoriamo un'alimentazione sostenibile. Ci impegniamo a cucinare con prodotti stagionali, locali e biologici così da ridurre l'impatto ecologico. Questo comporta un consumo limitato di carne e pesce (massimo 2-3 volte a settimana). Inoltre, dove possibile, coinvolgiamo chi partecipa ai Campi nel processo di acquisto degli alimenti e di preparazione dei pasti, al fine di sensibilizzare sull'argomento.

Apparecchi elettronici

Perché non si possono portare con sé degli apparecchi elettronici?

I Campi sono un momento di incontro con altre persone, è una settimana ricca di attività e giochi da svolgere. L'utilizzo di telefoni, mp3 player o videogiochi recherebbe solamente disturbo e il rischio di isolarsi dal resto del gruppo. Inoltre, gli apparecchi elettronici si potrebbero rompere o perdere. Da non dimenticare inoltre che durante il Campo l'uso del telefonino acuisce spesso la nostalgia.

Autocertificazione medica

Perché il formulario di autocertificazione è importante e perché devo riempirlo in maniera così dettagliata?

Prima del Campo non conosciamo chi partecipa e le loro esigenze. Il foglio contiene tutte le informazioni importanti sui partecipanti e su come e chi contattare in caso d'emergenza. Ecco perché è importante che lo riempiate con molta attenzione e nella maniera più dettagliata possibile. L'autocertificazione deve essere inviata al WWF entro tre settimane dall'inizio del Campo.

Perché è importante che l'equipe sia al corrente del contenuto del formulario di autocertificazione già prima dell'inizio del Campo?

Per l'equipe è importante conoscere coloro che partecipano già in anticipo, in modo da poter organizzare al meglio il programma del Campo. Certe allergie o intolleranze, come ad esempio al lattosio o al glutine, devono essere prese in considerazione già nella pianificazione dei menù e questo richiede del tempo.

Perché è importante che nell'autocertificazione i recapiti siano corretti?

Con queste informazioni saremo in grado di contattarvi in caso d'emergenza o nel caso in cui ci fossero delle comunicazioni importanti da trasmettervi. Se i dati non sono attuali o corretti, non potremo contattarvi velocemente. Se voi stessi non doveste essere raggiungibili durante il Campo, è opportuno comunicarci in anticipo chi possiamo contattare e chi si prende a carico un'eventuale assistenza di vostra figlia e/o vostro figlio (per esempio nonni), nel caso dovesse ritornare a casa prima della fine del Campo (per esempio per malattia).

Ha senso informare il team su situazioni familiari particolari?

Ci affidate vostra figlia e/o vostro figlio per diversi giorni. Può capitare che abbiano dei comportamenti inaspettati. È quindi importante esser pronti per agire nel migliore dei modi, per poter dare loro il miglior sostegno possibile.

Bagnare il letto

Come ci si deve comportare in caso di enuresi o ha paura di bagnare il letto?

Parlatene con il/la capogruppo. Prendete contatto prima dell'inizio del Campo per e-mail o telefonicamente. Abbiamo esperienza in tali situazioni.

Coltellino

Si può/deve portare con sé un coltellino?

Molti Campi prevedono delle attività in cui si utilizza il coltellino. Ogni equipe darà informazioni specifiche in merito. A dipendenza dell'età di coloro che partecipano, il coltellino potrebbe essere ritirato e consegnato solo nei momenti in cui sono previste attività col coltellino.

Equipaggiamento

Perché si devono far portare anche in estate un paio di pantaloni lunghi, un pullover caldo e una mantellina?

Perché anche in estate può essere umido e freddo, specialmente di notte, vicino a fonti d'acqua oppure in zone situate in altitudine: luoghi in cui spesso si svolgono i Campi Natura.

Se fa freddo, qual è il modo migliore per vestirsi?

Un sistema efficace è quello detto "a cipolla", quindi con più strati di indumenti. Se si dovesse avere troppo caldo, si potrà togliere uno strato. Un solo indumento troppo grosso non è ideale, poiché limita la libertà di movimento. L'importante è che il primo strato, quello direttamente a contatto con la pelle, possa assorbire e far traspirare velocemente l'umidità. Lana morbida e fibre artificiali sono molto adatte. Le fibre artificiali, tuttavia, possono rapidamente emanare un odore sgradevole. Il cotone non si addice come primo strato poiché assorbe sì l'umidità, ma poi la mantiene al suo interno, ciò dà una sensazione molto fastidiosa in caso di freddo. Il secondo strato, di pile o lana, serve a mantenere il calore. Il terzo strato funge da protezione contro vento e intemperie. Questo strato dovrebbe essere antivento e impermeabile ma comunque traspirante, così da fare uscire l'umidità. Un esempio potrebbe essere una giacca a vento impermeabile. È inoltre importante che i piedi siano caldi e asciutti, altrimenti si avrà comunque freddo, indipendentemente dai vestiti che si portano. È quindi importante indossare delle calze che mantengano caldo e scarpe che non lascino penetrare l'acqua. Si consiglia di fare un trattamento con uno spray impermeabilizzante sugli abiti e sulle scarpe prima di partire per il Campo.

Che tipo di giacca si deve portare al Campo?

Per rimanere al caldo e all'asciutto durante tutto il Campo è indispensabile avere una buona giacca contro la pioggia che deve essere impermeabile e antivento, ma anche traspirante. Durante il Campo, sulla giacca si possono formare molto facilmente dei buchi, sia giocando nella foresta, sia sedendosi accanto al fuoco. Perciò badate ad avere una giacca di buona qualità che però non sia troppo cara.

Che tipo di pantaloni si devono portare al Campo?

Durante il Campo staremo molto in mezzo alla natura. Può capitare che ci si sporchi o ci si bagni durante le attività nei prati e nel bosco. Per questo motivo raccomandiamo di prendere vestiti che siano sporchevoli. Consigliamo inoltre di portare anche un paio di pantaloni per la pioggia impermeabili.

Che tipo di borraccia si deve portare al Campo?

Bere acqua a sufficienza è molto importante, soprattutto d'estate. È quindi importante portare con sé acqua a sufficienza durante le escursioni o le altre attività all'aria aperta. La borraccia deve potersi chiudere bene per impedire delle perdite di liquidi nello zaino. La borraccia è idealmente dotata di una grande imboccatura per permettere una pulizia facile. Soprattutto d'estate batteri ed altri germi si possono moltiplicare molto velocemente nei resti delle borracce. Perciò è molto importante pulire e sciacquare bene e regolarmente la bottiglia. Meglio evitare liquidi tipo il latte o bevande zuccherate che favoriscono lo sviluppo di batteri e germi. Le bottiglie PET non sono adatte da portare al Campo.

Etichette

Ha senso contrassegnare l'equipaggiamento?

In un Campo ci sono diversi partecipanti e in camera o nella tenda spesso gli effetti personali sono in disordine. Capita inoltre che alcuni partecipanti abbiano persino lo stesso equipaggiamento, e questo rende ancora più difficile scoprire a chi appartiene che cosa. Specialmente i più piccoli hanno difficoltà a riconoscere le proprie cose. Marcando l'equipaggiamento sarà più facile distinguere i propri vestiti e accessori. In questo modo anche se qualcosa va perso o finisce nello zaino sbagliato, sarà più facile rintracciarlo e consegnarlo alla persona giusta.

Genere LGBTQ+

Come si comporta il WWF ai campi nei confronti delle persone LGBTQ+?

Nell'ambito dei Campi Natura del WWF, vogliamo rendere possibili esperienze indimenticabili nella natura e nei campi a tutti i partecipanti, indipendentemente dalla loro identità di genere. Il principio è che tutte le esigenze sono ugualmente importanti. Le esigenze delle minoranze non hanno una priorità più alta o più bassa rispetto a quelle delle altre persone. Vostra/o figlia/o ha delle esigenze particolari per quanto riguarda la vita quotidiana al campo? Vi preghiamo di contattare la sede del WWF prima del campo.

Giochi

Si possono portare con sé dei giochi (carte, giochi da tavolo, ecc.)?

Sì. Se si hanno dei giochi da condividere con il resto del gruppo durante il Campo si possono portare con sé. Anche l'equipe porterà al Campo diversi giochi.

Giornata di prova

Perché prima di alcuni Campi si organizzano delle giornate di prova?

Alcuni Campi, come quelli in cui si fa trekking o si va in bicicletta, richiedono del materiale particolare così come una buona condizione fisica. Questa giornata, oltre che per creare il gruppo, è pensata per verificare il materiale e capire la condizione fisica dei partecipanti.

Il team dei Campi

Perché prima di un Campo il team non è necessariamente raggiungibile in ogni momento?

La maggior parte delle persone del team organizzano e partecipano ai Campi come volontariato, durante il loro tempo libero. Ecco perché non possono essere sempre a disposizione o raggiungibili. Per qualsiasi domanda potete anche rivolgervi all'ufficio del WWF di Bellinzona.

Qual è la loro formazione?

Un'equipe si compone in generale da persone con un'esperienza più o meno lunga. Le persone con maggiore esperienza aiutano quelle meno esperte, trasmettendo così le conoscenze necessarie anche al resto del gruppo. In collaborazione con altri enti attivi nel Campo dell'educazione ambientale e delle colonie residenziali, il WWF offre ogni anno lo stage di formazione "Naturiamo", volto alla formazione di attività nella natura. Oltre a ciò, vengono svolte diverse formazioni e incontri tematici su vari argomenti. Nel caso di attività specifiche (in acqua, escursioni in montagna, ecc.) sono prese le necessarie misure di sicurezza. Il rapporto tra numero di persone che compongono l'equipe e numero di partecipanti è al massimo di cinque partecipanti per ogni animatore/trice. Viene così assicurato un buon accompagnamento per coloro che partecipano ad un Campo.

Incontro informativo

Perché alcune equipe organizzano un incontro informativo prima di un Campo?

Normalmente, partecipanti ed equipe non si conoscono tra loro, questa è l'occasione per conoscersi. A questo incontro sono invitati tutti coloro coinvolti al Campo. Il team darà diverse informazioni riguardanti la settimana del Campo e sarà a disposizione per tutte le vostre domande. Si è caldamente invitati a parteciparvi oppure informare per tempo della vostra assenza, così che l'equipe possa trasmettervi le informazioni più importanti date durante l'incontro informativo.

Materassino

Si deve portare un materassino?

È possibile che per alcuni Campi sia richiesto un materassino, in tal caso verrà specificato nella lista del materiale da portare con sé durante il Campo. In questi casi il materassino deve avere uno spessore di almeno 2 cm e deve essere isolante, per evitare di aver freddo durante la notte. Anche in estate le notti possono essere abbastanza fredde, in particolare nelle regioni di alta montagna, dove spesso si svolgono i Campi. Sono pratici anche i materassini gonfiabili, nella scelta tenete conto però che i materassini gonfiabili possono bucarsi anche in breve tempo. Nel caso in cui non possedete un materassino, vi preghiamo di contattare l'ufficio del WWF a Bellinzona per chiederne uno in prestito.

Medicamenti

Perché i medicinali devono essere contrassegnati col nome e la posologia?

In un Campo ci sono diversi partecipanti e alcuni devono prendere regolarmente delle medicine. È importante che l'equipe sappia esattamente quale partecipante deve prendere quale medicamento a un determinato momento della giornata. Per questo ogni farmaco dovrà essere marcato con nome e cognome, oltre che ad una breve istruzione sul metodo di assunzione. Comunicateci nelle autocertificazioni tutte queste informazioni. Tutte le medicine vanno consegnate ai/alle capogruppo

Nostalgia

Come posso comportarmi per prevenire la nostalgia?

Forse è la prima volta che vostro figlio e/o vostra figlia si allontanano da casa per una settimana. È quindi possibile che gli venga un po' di nostalgia di casa. È una situazione normale durante un Campo residenziale e il team dei Campi sanno come gestirla. Se non si manifesta sensibile all'argomento già prima del Campo, non è necessario discuterne. Se però è sicuro che soffrirà di nostalgia, non sarà facile evitarla. In questo caso sarebbe opportuno tranquillizzare che è normale e che passerà velocemente: durante il Campo si organizzano tante belle attività e si gioca con tante altre persone, si avrà l'occasione di passare un bellissimo periodo. Inoltre, potete consigliare di portare con sé un oggetto rassicurante, come per esempio un pupazzo o una vostra foto. È importante mostrare che si ha fiducia. Evitate di telefonare durante il Campo, in quanto ciò non farebbe altro che rafforzare la nostalgia e creare un distacco dal gruppo. Se sarà necessario, sarete contattati dall'equipe. Vi preghiamo di rispettare le modalità di comunicazione durante il Campo, che vi verranno comunicate.

Perché è importante che sia mia figlia e/o mio figlio a voler partecipare al Campo?

I Campi WWF sono un'esperienza arricchente, ma sono anche impegnativi. Coloro che partecipano si trovano in un ambiente nuovo, generalmente non conoscono le altre persone presenti al Campo. Non obbligate nessuno a partecipare a un Campo se non c'è il piacere di parteciparvi.

Numero di Campi

Perché la scelta dei Campi non è più ampia?

I Campi vengono organizzati e realizzati principalmente da persone volontarie. Il tutto si svolge durante il loro tempo libero e durante le loro vacanze. Siccome sia le loro vacanze che il loro tempo libero sono limitati, anche il numero dei Campi non può essere illimitato. Per la scelta dei Campi si cerca di seguire le richieste delle persone che si mettono a disposizione, ma soprattutto quelle delle persone interessate, basandoci anche sulle risposte ai sondaggi inviati dopo la settimana di Campo. Le variazioni tra un anno e l'altro (età dei partecipanti, luogo, date, numero di partecipanti, ecc.) dipendono dalle richieste dell'equipe e dalle disponibilità delle case o dei terreni.

I Campi sono uguali tutti gli anni?

Il titolo e il tema del Campo possono rimanere invariati, ma può essere organizzato da una nuova equipe e quindi con attività diverse.

Pacchetti

Si possono portare dei dolci?

Durante i Campi Natura prediligiamo un'alimentazione sana, equilibrata e sostenibile. Prevediamo anche degli spuntini a metà mattina e delle merende per spezzare la fame e riprendere le energie. Se si desidera portare con sé del cibo, consigliamo di portare della frutta secca o delle torte da condividere con il resto del gruppo, piuttosto che dei dolci.

Si può spedire un pacchetto con del cibo?

Durante il Campo si ricevono dei pasti sani e sufficienti. Prepariamo anche succulenti dessert. Spesso i Campi si trovano in luoghi in cui non è previsto un servizio postale. Inoltre, la ricezione di un pacchetto può causare gelosie tra il gruppo. Raccomandiamo perciò di non inviare cibo durante il Campo.

Chi lo desidera può portare al Campo della frutta secca o una torta da condividere?

Vedi domanda precedente

Scarpe

Perché le scarpe invernali non sono delle scarpe da montagna?

Le scarpe da montagna ci permettono di muoverci in modo sicuro e senza rischio di scivolare, anche su un terreno irregolare. Se sono ben adattate al piede danno stabilità. Nelle scarpe invernali invece i nostri piedi rimangono belli caldi d'inverno, ma sono meno stabili e solide delle scarpe da montagna e camminando a lungo provocano spesso delle vesciche. Inoltre, d'estate le scarpe invernali rendono i piedi sudati e insopportabilmente caldi.

Perché le scarpe da montagna devono essere ben adattate al piede?

Le scarpe da montagna sono relativamente rigide. Se sono nuove e non si sono ancora adattate al piede, possono provocare delle vesciche. Durante un Campo questo può essere molto fastidioso. Spesso le scarpe non possono essere cambiate, per esempio durante un'escursione di uno o più giorni. Perciò dovete assicurarvi che le scarpe da montagna siano ben adattate al piede e che non siano diventate troppo strette rispetto alla stagione passata. Prima del Campo le scarpe nuove devono assolutamente adattarsi al piede: andate a camminare con le nuove scarpe. Cominciate con passeggiate corte, poi allungatele progressivamente. Se vengono spesso delle vesciche si possono portare delle calze prive di cuciture (per esempio calze da montagna) e dei cerotti per vesciche, che si potranno applicare prima dell'escursione.

Perché le scarpe da montagna devono coprire la caviglia?

Scarponi alti, che coprono la caviglia, offrono nel terreno irregolare una buona protezione da distorsioni. Nei nostri Campi facciamo spesso delle passeggiate o dei giochi nel bosco, su terreni in pendenza o tra le rocce. Il terreno può anche essere bagnato, sia a causa della pioggia o perché si attraversa un piccolo ruscello senza ponte. Con scarponi alti che coprono la caviglia e trattati bene con lo spray impermeabilizzante i piedi rimarranno salvi e asciutti.

Soldi

Si possono portare con sé dei soldi?

L'equipe vi darà informazioni a riguardo. Durante alcuni Campi, per esempio quelli in alta montagna, non c'è nessuna occasione per fare degli acquisti, di conseguenza è inutile portare con sé del denaro. Se l'equipe comunica che si può portare con sé del denaro, si raccomanda di prendere piccole somme di denaro, giusto per comprare qualche cartolina o un gelato.

Stoviglie

Si devono portare con sé delle stoviglie?

È possibile che per alcuni Campi sia richiesto di portare con sé alcune stoviglie, per esempio una ciotola o un contenitore per alimenti, in tal caso verrà specificato nella lista del materiale. Si consiglia di marcare nome e cognome sulle stoviglie. Evitate stoviglie usa e getta.

Telefono d'emergenza

Perché il telefono d'emergenza non è disponibile 24 ore su 24?

Ogni Campo ha a disposizione un telefono d'emergenza, del quale riceverete il numero. Questo telefono viene usato unicamente per le emergenze. Le telefonate per informarsi sulle condizioni di vostro figlio e/o vostra figlia non fanno parte dei casi d'emergenza. In caso d'urgenza provvederemo subito a prendere contatto con voi. Da non dimenticare che in montagna la ricezione non è sempre possibile. Vale la regola "nessuna nuova, buona nuova"!

Trasporto

Come si fa ad arrivare al Campo?

Il mezzo di trasporto è scelto in base all'accessibilità al luogo del Campo. Al fine di ridurre l'impatto ecologico al minimo favoriamo i trasporti pubblici e, nel caso non sia possibile altrimenti, la condivisione delle auto. Nella 2a circolare, oltre a tutte le informazioni, vi comunicheremo il luogo e l'orario di ritrovo. Proponiamo, dove possibile, un punto di ritrovo centrale, in modo da poter fare parte del viaggio già insieme. Normalmente viene inviata la lista di chi partecipa al Campo, così da potersi accordare con altre famiglie vicine. Inoltre, per i Campi che si svolgono nella Svizzera Italiana, le famiglie sono invitate a condividere il momento conclusivo al Campo. Anche per questa occasione vi invitiamo a condividere i mezzi di trasporto.

Valigia

Perché non sono ideali le valigie a rotelle (trolley)?

Normalmente i nostri Campi si svolgono in posti isolati: in mezzo ad un bosco, su una collina discosta o su grandi prati e di solito non sono in prossimità di una strada o di una fermata d'autobus. La pianificazione di un Campo rispettoso dell'ambiente ci sta

molto a cuore e un trasporto bagagli non è sempre previsto. Nel caso in cui si dovrà portare il proprio bagaglio, consigliamo di scegliere uno zaino. Borse da viaggio o valigie sono scomode. Assicuratevi quindi che il trasporto del proprio zaino funzioni, anche nei tragitti in salita. Durante il Campo non ci si deve cambiare i vestiti giornalmente, non è necessario eccedere con il numero di indumenti.

Zaino

Come si prepara uno zaino in modo corretto?

Durante il Campo ognuno dovrà portare il proprio zaino. Perciò è importante che non sia troppo pesante. Molte cose possono essere lasciate a casa. Fare una lista di cose da portare può essere un buon aiuto. Al Campo si possono indossare gli stessi vestiti per più giorni ed è consigliato avere vestiti che possono sporcarsi senza problemi. Le cose più pesanti vanno messe al centro dello zaino, più vicino alla schiena. In questo modo il peso dello zaino è ben suddiviso. In fondo e in cima allo zaino vanno le cose più leggere. Le piccole cose che dovrebbero essere a portata di mano (per esempio gli occhiali da sole o i fazzoletti) possono essere messi in una taschina esterna. Le cose che si useranno più spesso, come il pigiama e le pantofole, possono essere messe in cima allo zaino. Mentre le cose che si useranno con meno probabilità, come per esempio i pantaloni di ricambio, in fondo. Inoltre, assicuratevi di distribuire uniformemente il peso, così che non ci sia un lato più pesante rispetto all'altro.

Ha senso avere una protezione contro la pioggia per lo zaino?

Sì. L'acqua può penetrare nello zaino. Se piove, vestiti e altre attrezzature si bagneranno. Sarebbe un vero inconveniente, soprattutto durante un Campo in tenda, dove è difficile far asciugare le cose in caso di brutto tempo. Molti zaini dispongono di una protezione contro la pioggia integrata. Altrimenti è anche possibile comprarla separatamente. Inoltre, è molto pratico mettere i vestiti e altri oggetti in sacchetti di plastica o sacchetti impermeabili, in modo che rimangano asciutti quando piove. In questo modo si avranno tutte le cose in ordine nello zaino.

Che cos'è uno zaino giornaliero?

Uno zaino giornaliero è un piccolo zaino (circa 15 litri), che si può portare al Campo per escursioni o gite di un giorno. Ci deve essere abbastanza posto per: la giacca impermeabile, una borraccia, una felpa, la protezione solare ed il picnic. Se non ci sono altre indicazioni nella lettera con le informazioni dettagliate sul Campo, potete mettere il piccolo zaino dentro quello grande. È più semplice portare uno zaino un po' più pesante che portarne due.

Perché bisogna fare lo zaino insieme?

Vostra figlia e/o vostro figlio andrà da solo al Campo. Perciò, deve sapere cosa ha nello zaino e dove sono i suoi effetti personali. In caso contrario, si farà fatica a trovare il proprio spazzolino da denti e bisognerà svuotare l'intero zaino per cercarlo. Se si fa lo zaino insieme, imparerà anche a fare uno zaino e cosa prendere per un Campo. A dipendenza dell'età del partecipante, si può scegliere se fare lo zaino insieme o lasciare che lo faccia per conto proprio e poi controllare insieme. Consigliamo di inserire la lista del materiale. Così, a fine Campo, sarà più facile rifare il proprio bagaglio.

Zecche

Come affrontate il problema delle zecche?

Alcuni dei nostri Campi si trovano in zone dove si possono presentare delle zecche. Perciò saranno effettuati dei controlli zecche. Questo significa che ai partecipanti verrà ricordato ogni giorno (di solito la sera, prima di andare a letto), di effettuare un controllo zecche su sé stessi. Se si trova una zecca, viene rimossa da qualcuno dell'equipe e i genitori saranno informati a fine Campo. L'UFSP raccomanda la vaccinazione contro la meningoencefalite trasmessa dalle zecche a tutti coloro che soggiornano in una regione dove sono presenti zecche infette (una cartina con le zone a rischio si può trovare [qui](#)). La decisione spetta all'autorità parentale. Tenete a mente, tuttavia, che la vaccinazione richiede più richiami sull'arco di almeno un mese.



Il nostro obiettivo

Insieme tuteliamo l'ambiente e forgiamo un futuro degno di essere vissuto per le prossime generazioni.

WWF Svizzera

Piazza Indipendenza 6
6500 Bellinzona

Tel.: 091 820 60 00
wwf.ch/contatto

wwf.ch/donazione