

Pled d'avertura per la sessiun da favrer 2019

Presidenta dal cussegl grond Tina Gartmann-Albin

(Valair vala il pled discurre)

Stimadas collegas e stimads collegas
Stimads commembers da la regenza
Preziadas represchentantas e preziads represchentants da las medias
Preziads giasts

Il cumenzament da l'onn 2019 è stada activa dunna Holla. Gea, quasi "iper-activa". Naiv è crudada en abundanza. Quella furma ina basa fitg buna per ina stagiun da sport d'enviern che permetta d'avair success! Per fortuna essan nus restads schanegiads d'eveniments da la natira pli gronds che avessan smanatschà la populaziun ed ils giasts. Uschia pon ils territoris da skis, ils hotels ed ils restaurants profitar da bunas frequenzas e da bleras turistas e turists! Quai è fitg impurtant per il Grischun, perquai ch'il success dal turissem d'enviern è ina pitga fitg impurtanta da nossa economia.

Ma co è atgnamain naschi il sport d'enviern en il Grischun?

Tar mias retschertgas sun jau fruntada sin il museum da sport d'enviern a Tavau. Là survegn ins ina buna invista da l'istorgia dal sport d'enviern. Il museum preschenta sper skis da lain vegls e material da curling la famusa scarsola da Tavau e vestgadira da sport da temps passads u dat ina invista a l'istorgia dal club da hockey da Tavau (HCD) ch'è vegnì fundà l'onn 1921 e che ha in renum internaziunal. Uschia pon ins leger sin la pagina d'internet dal Grischun che avant 150 onns è vegnìds a Tavau ils emprims giasts d'enviern per ina cura climatica e che l'hotelier legendar da San Murezzan, Johannes Badrutt, ha già l'idea da persuader ses giasts da stad britannics cun ina scumessa dals avantatgs dals dis d'enviern en Engiadina. Sche quels na plaschian betg ad els, surpiglia el ils custs da viadi. Almain questa scumessa ha el gudagnà e n'ha betg stuì pajar ils custs da viadi!

Ed uschia, quai è mia opiniun, ston sa preschentar las destinaziuns da sport d'enviern dal Grischun: originaras, autenticas, innovativas ed adina visiunaras. Malgrà bleras intervenziuns architectonicas ed investiziuns en ina infrastruttura da sport d'enviern ch'è top n'han las muntognas grischunas strusch pers insatge da lur fascinaziun e da lur natira intacta. Nossas pistas, nossas loipas, nossas sendas da viandar l'enviern e nossas vias da scarsolar stuessan vegnir duvradas uschè savens sco pussaivel! Ma las duvrain nus sezs er sufficientamain? Cler èsi ch'il stil da viver activ e ch'il moviment al liber gidan fermamain a la prevenziun e promovon la sanadad.

Duas tesas (u ideas) concernent il moviment durant l'enviern e concernent la prevenziun:

- 1. tesa: Passlung è il sport d'enviern nr. 1 per la sanadad.**
Na stuessan perquai las cassas da malsaus betg surpigliar ils custs dal passlung?

Il passlung tutga tar las disciplinas da sport d'enviern las pli saunas. El ha actualmain in grond boom. Per l'ina profita il passlung segir da l'effect "Dario Cologna". Ma er il material liger, l'experientscha en la natira ed ils custs bass per quest sport al rendan fitg attractiv.

Nus tuts savain: Activitad corporala regulara sco passlung protegia il cor e la circulaziun cunter malsognas. Cun far passlung vegn arsa energia. Quai ha in effect positiv per la pressiu dal sang e per ils grass en il sang. In surpais e la ristga da diabetes pon vegnir reducids uschia. In ulteriur punct positiv è la buna influenza per la psica: moviment corporal gida cumprodamain a superar stadis d'anim depressivs invernals.

Surpais, la mancanza da moviment e stress cronic tutgan tar ils facturs da ristga principals da nossas malsognas chaschunadas dal stil da viver che procuran per gronds custs da sanadad e per blers fastidis persunals. Pervia da quai han la "fundaziun svizra da cardiologia" e "loipas Svizra" lantschà il project "loipas per il cor". Ellas vulessan gudagnar anc dapli persunas per quest sport saun e pratitgà en la natira. Perquai che passlung n'è betg uschè simpel, ma d'emprender per mintgina e mintgin. E passlung è adattà per mintga vegliadetgna. Avant 1 onn è vegnida averta a Tavau l'emprima da 13 loipas da cor!

La porschida sa drizza a principiantas e principiants. Las loipas da cor èn spezialas, perquai ch'ils circuits curts e bain marcads n'han strusch pendenzas. E las loipas da cor han ina buna infrastruttura sco er ina scola da passlung al lieu. Ultra da quai èn tut las loipas da cor equipadas cun in defibrillatur extern (AED) per cas d'urgenza.

L'engaschament da la fundaziun svizra da cardiologia per la prevenziun chat jau grondius. Loipas da cor chattan ins – ultra a Tavau – er a Lai, en Engiadina ed a Trin. Er la populaziun grischuna duess profitar da questa porschida e vegnir motivada da tgirar in stil da viver activ.

Ord persvasiun sun jau cunter il fatg che nus ans laschian motivar da far sport tras ina contribuziun da la cassa da malsauns. Noss model d'assicuranza da malsauns duai render ils custs da malsogna supportabels per tuts e betg reducir ils pretschs da las porschidas da temp liber. Per la prevenziun dovri nossa persvasiun persunala da tgirar in stil da viver activ e bunas cundiziuns generalas, sco per exempel las "loipas da cor".

**2. tesa: Sport è murraretsch. Tgi che va sin pista l'enviern, ristga dad ir a cupitgas e va en il mender cas a finir en l'ospital e generescha gronds custs.
Na duain nus pli scort restar a chasa?**

Sut il chavazzin "accidents da sport da naiv" chattan ins infurmaziuns tar la SUVA.

La SUVA enconuscha recepts cunter accidents da sport d'enviern e fa il quint: En Svizra datti var 2,5 milliuns persunas che fan sport d'enviern – quai è dapli ch'in quart da la populaziun. Mintga enviern sa fan mal pli che 33 000 lavurantas e lavurants sin pistas svizras e da l'exteriur. Per las persunas pertutgadas vul quai dir dolurs ed immovibilitad, per las assicuranzas custs annuals da circa 286 milliuns francs.

Gea. Per ils patruns èsi stentus, sche collavuraturas e collavurats mancan pervia d'accidents da sport. E tuttina vulesch jau pledar per il sport d'enviern.

Passa 90 pertschient da tut ils accidents da sport d'enviern èn chaschunads da la persuna ferida sezza. Ils facturs da ristga ils pli gronds èn:

- mancanza da la conscienza dal privel
- sveltezza memia gronda
- cundiziun corporala insufficienta
- abilitads tecnicas insufficientas
- fitness insufficienta
- equipament da protecziun che manca
- liadira da skis betg giustada correctamain
- concepziun da las pistas e dals parcs da naiv.

Tgi che prenda serius la prevenziun, respecta ils puncts gist menziunads. Uschia po vegnir minimà il dumber creschent d'accidents da sport d'enviern. Simplamain restar a chasa n'è betg in'alternativa!

Per mai èsi cler: Nus ans stuain engaschar per che nossas porschidas da sport d'enviern – er investiziuns en la prevenziun – sa sviluppian vinavant en moda economicamain ed ecologicamain duraivla.

En quest senn giavisch jau a Vus tuttas ed a Vus tuts bleras activitads bellas e libras d'accidents en nossa grondius chantun. Quai betg mo durant l'enviern, mabain er en las autras stagiuns. Er ina bella gita ed autras activitads sportivas ans gidan a promover nossa sanadad ed ans tegnair activs. Nus pudain far sport directamain davant nossa porta-chasa. E quai en mintga stagiun. Profitain da questa schanza ed ans legrain da quai!

Grazia fitg per Vossa atenziun.

La sessiun è averta.