



Vincete una crociera sul Danubio

Desiderate da tempo intraprendere un viaggio più lungo in nave? Allora partecipate al nostro concorso e vincete una crociera sul Danubio offerta dallo specialista di viaggi svizzero «Rivage Flussreisen». Dal 13 al 21 agosto, la nave «Emerald Destiny» vi porterà da Budapest a Würzburg passando dal canale Reno-Meno-Danubio.

Testo: Stephan Fischer | Foto: messa a disposizione

I vincitori della nostra estrazione viaggeranno da Budapest a Würzburg via Bratislava, Vienna e Passavia sulla nave «Emerald Destiny». Inclusi nel premio ci sono una cabina doppia sul ponte di mezzo con pensione completa, un allettante pacchetto escursionistico, una cena di gala più il viaggio di andata e ritorno (con pernottamento) a bordo del bus del Gruppo Eurobus al quale appartiene «Rivage Flussreisen». Maggiori dettagli relativi al viaggio



si trovano sul sito www.rivage-flussreisen.ch. Desiderate vincere questa bellissima crociera sul Danubio per due persone? Allora inviate il tagliando di partecipazione sottostante tramite posta o partecipate online all'estrazione su www.visana.ch/concorso.

Tagliando di concorso

Vorrei vincere una crociera sul Danubio da Budapest a Würzburg dal 13 al 21 agosto 2018 sulla nave «Emerald Destiny».

Signora Signor

Cognome _____

Nome _____

Via, n. _____

NPA, luogo _____

E-mail _____

Incollate il tagliando su una cartolina postale e inviatelo entro il 2 luglio 2018 a: VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Berna 15

Le vincitrici e i vincitori saranno informati entro il 6 luglio 2018. Sul concorso non si tiene alcuna corrispondenza. È escluso il ricorso alle vie legali e non si corrispondono premi in contanti. Con la vostra partecipazione autorizzate Visana e «Rivage Flussreisen» all'utilizzo dei dati forniti per finalità di marketing. Tale autorizzazione può essere revocata in qualsiasi momento. Ogni persona può partecipare al concorso una sola volta.

Visana FORUM

La rivista della salute 2/2018



4 Divertimento estivo

Esplorare i fiumi sul gommone

11 Andare in vacanza ben assicurati

Coordinare correttamente l'interruzione del viaggio

15 Posti di apprendistato presso Visana

Combinare sport e professione

Sommario

Salute

Mirtilli: piccoli ma buoni	3
In viaggio sul gommone	4
Diabete: una malattia sociale	6
Una doccia al giorno basta	7

Impegno

Divertimento sicuro in acqua	8
------------------------------	---

Inside

Utili assicurazioni di capitale	10
Agire correttamente in caso di interruzione di viaggio	11
Luci puntate su un collaboratore	12
I farmaci e i loro prezzi	14
Un apprendistato presso Visana conviene	15

Servizi

Raccomandate Visana	16
Raggiungibili su tutti i canali	17
Offerte estive di Visana Club	18
Buono a sapersi	20
A colloquio con Michel Scheurer	22
Concorso	24

stampato in
svizzera



Editoriale

Care lettrici, cari lettori,

in una giornata calda d'estate, cosa c'è di più bello di salire sul gommone e farsi trascinare dalla corrente di uno degli innumerevoli fiumi svizzeri? Oppure di concedersi una giornata in un luogo idilliaco al lago? Fatelo! Sarà un toccasana per l'anima e il corpo. Tuttavia, prima di entrare in acqua non dimenticate di fare attenzione e di osservare le regole per il bagnante e quelle per i fiumi della Società Svizzera di Salvataggio (SSS), il partner di prevenzione di Visana.

Il tema della sicurezza è anche al centro dell'intervista con il comandante della flotta di navigazione sul Lago dei Quattro Cantoni. Michel Scheurer parla del fascino del suo lavoro, delle caratteristiche dei battelli a vapore e dei principali pericoli che si incontrano sul lago. Il suo consiglio: non importa se state nuotando o vi state semplicemente godendo il lago su un gommone, tenete sempre minimo 50 metri di distanza da un battello di linea.

E infine: uno dei principali motori della crescita dei costi sanitari in Svizzera sono i farmaci. I prezzi giocano un ruolo determinante in questo contesto. A pagina 14 della nostra rivista potete scoprire chi stabilisce il prezzo dei nostri farmaci e come Visana si impegna per arginare l'aumento dei prezzi.

Vi auguro un'estate piena di sole e una buona lettura.

Urs Roth
Presidente della Direzione

P.S.: in tarda estate, Visana inizia a occupare i posti di apprendistato per il 2019. A pagina 15 potete leggere perché vale la pena fare un apprendistato presso Visana – anche come sportivo.

Nota editoriale

«VisanaFORUM» è una pubblicazione del Gruppo Visana. Visana, sana24 e vivacare appartengono al Gruppo Visana. «VisanaFORUM» esce quattro volte all'anno. **Redazione:** Stephan Fischer, David Müller, Melanie von Arx, Isabelle Bhend. **Indirizzo:** VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Berna 15. Fax: 031 357 99 32. E-mail: forum@visana.ch. **Impaginazione:** Vogt-Schild Druck AG, Derendingen. **Grafica:** Natalie Fomasi, Elgg. **Frontespizio:** Büren an der Aare, perretfoto.ch. **Stampa:** Vogt-Schild Druck AG, Derendingen. **Internet:** www.visana.ch

Cambiamenti di indirizzo

Se l'indirizzo è sbagliato oppure se avete ricevuto diverse copie di «VisanaFORUM» senza averle richieste, non esitate a rivolgervi alla vostra agenzia Visana (troverete l'indirizzo e il numero di telefono sulla vostra polizza).



Mirtilli: piccoli ma buoni

Le bacche di goji, i semi di chia o l'alga spirulina fanno parte dei cosiddetti «superfood», cioè gli alimenti con un effetto straordinario sulla salute e venduti a prezzi stellari. Nella nostra rubrica, vi mostriamo un'alternativa più semplice ed economica, ma altrettanto sana. I mirtilli sono un vero concentrato di vitamine e arrivano da coltivazioni locali.

Testo: Melanie von Arx | Foto: Mauro Mellone



Molti dei cosiddetti superfood provengono da angoli remoti della terra. I semi di chia sono davvero più sani dei semi di lino solo perché vengono dal Sud America? Esistono anche cibi nostrani che contengono proprietà benefiche, come il mirtillo nero. Anche se originario dell'Asia e dell'Europa, da noi si è diffuso il mirtillo gigante americano. Contrariamente al mirtillo originale, nei mirtilli coltivati il colorante si trova solo nella buccia, per questo motivo la polpa è chiara e quando si mangia i denti non si colorano di blu. Il mirtillo coltivato è più grande e ha un sapore meno aromatico rispetto al frutto selvatico, ma si conserva più a lungo.

Un concentrato di vitamine

I mirtilli forniscono al corpo importanti vitamine e sostanze nutritive, come il calcio o il magnesio. Du-

rante la seconda guerra mondiale i mirtilli venivano utilizzati come arma segreta; infatti, i piloti inglesi di aerei da bombardamento mangiavano cibi preparati con questi frutti per migliorare la loro vista durante la notte. Ancora oggi, la medicina popolare sostiene che i mirtilli siano in grado di abbassare gli zuccheri nel sangue e che siano utili in caso di diabete, leggere infiammazioni, malattie della retina, ulcere gastriche e la cicatrizzazione di ferite. Negli ultimi dieci anni in Svizzera si è assistito a un vero e proprio boom dei mirtilli: le coltivazioni locali sono triplicate estendendosi a 94 ettari e le importazioni sono incrementate addirittura da 374 a 4674 tonnellate. Tutti questi consumatori non si possono sbagliare: grazie alle loro sostanze nutritive, i mirtilli mantengono sani.

Produzione locale e lunga conservabilità

Per quanto concerne la durata, nessun altro superfood regge il passo con il mirtillo, che si adatta benissimo anche nel giardino di casa. Raccolto fresco e se comprato da produzione locale non deve essere consumato subito, ma è possibile conservarlo in frigorifero per due settimane. Tuttavia, mangiato fresco ha un sapore migliore. Per questo motivo, questa bacca si adatta a essere congelata e una volta scongelata può essere gustata con i müsli anche al di fuori della sua stagione di raccolta e fa venir voglia di estate!

Scheda tecnica

Nome scientifico: Vaccinium myrtillus
Famiglia: Ericaceae
Origine: Europa, Asia, Nord America (coltivato)
Valore nutrizionale: 42 kcal (per 100 grammi)
Ricco di: vitamina A, B1, B2, B6 und B9, C, E, ferro, calcio, magnesio, potassio, sodio e fosforo
Grandi produttori: USA, Canada, Germania, Polonia, Spagna
Produzione annuale mondiale: oltre 600 000 tonnellate
Consumo in Svizzera: circa 5000 tonnellate



Pura libertà sul gommone

Farsi trasportare dall'acqua mentre splende il sole, arrostire una cervelat in riva al fiume, rinfrescarsi con una bevanda e buttarsi in acqua di tanto in tanto – per molti è questa l'escursione perfetta in gommone. Avete libera scelta, poiché ci sono molti bei itinerari sui nostri fiumi.

Testo: Stephan Fischer | Foto: Christian Perret, MySwitzerland.com

La Svizzera non ha alcun accesso al mare, tuttavia possiamo sentirci assolutamente il «castello d'acqua» d'Europa. Reno, Rodano, Ticino e Inn fanno confluire la nostra acqua e quella di mezza Europa nel Mare del Nord, nel Mediterraneo e nel Mar Nero. In Svizzera ci sono 1500 laghi e innumerevoli fiumi, ruscelli e riali. Circa il quattro per cento della Svizzera è ricoperto dall'acqua, ovvero 1650 chilometri quadri. Pertanto, è ovvio che questa grande superficie può e deve essere utilizzata, ad esempio, per giochi, sport e divertimento. E perché no, con un'escursione estiva in gommone?

Più sicurezza

I gommoni gonfiabili si trovano già a partire da 20 franchi. Tuttavia, se non volete divertirvi solo in piscina anche sull'Aare, sul Rodano o sulla Reuss, allora vi consigliamo di spendere un po' di più e di comprare un gommone più robusto e più sicuro con una pagaia. E non dimenticatevi i giubbotti di salvataggio (disponibili a partire da 40 franchi), soprattutto per i bambini e i nuotatori non esperti. Sta a voi decidere se volete acquistare anche un box frigo, un ombrellone oppure una borsa stagna richiudibile per vestiti, portafoglio e cellulare per la prossima gita sul fiume. Se siete in giro per molto tempo è sicuramente consigliato portarvi la protezione solare e uno spuntino. Ecco alcune idee.

Classico: da Thun a Berna sull'Aare

Lunghezza dell'itinerario 26,7 km; durata: da 3,5 a 4 ore (pause incluse). Consiglio per l'accesso: Thun-Schwäbis, rampa dietro il ristorante Bellevue; uscita a Berna: camping Eichholz oppure sotto il ponte Monbijou.

Romantico: da Ginevra a Le Lignon sul Rodano

Lunghezza dell'itinerario 5,5 km; durata: da 2 a 3 ore (pause incluse). Consiglio per l'accesso: Ginevra, riva destra, rampa di calcestruzzo prima del ponte Sous-Terre; uscita a Le Lignon: riva destra, prima del ponte pedonale Passerelle du Lignon.

Rustico: da Sins a Rottenschwil sulla Reuss

Lunghezza dell'itinerario 16,6 km; durata: da 3 a 4 ore (pause incluse). Consiglio per l'accesso: Sins, riva destra, scala di sassi 100 m dopo il ponte Zollbrücke; uscita a Rottenschwil: riva sinistra, scarpata prima del ponte ad arco.

Tranquillo: da Montlingen fino ad Au SG sul canale interno del Rheintal

Lunghezza dell'itinerario 12,2 km; durata: da 3 a 4 ore (pause incluse). Consiglio per l'accesso: Montlingen, riva destra, sotto la centrale idroelettrica; uscita ad Au: riva destra, scala prima del ponte ad arco presso la stazione.

Ulteriori informazioni relative a questi tragitti:

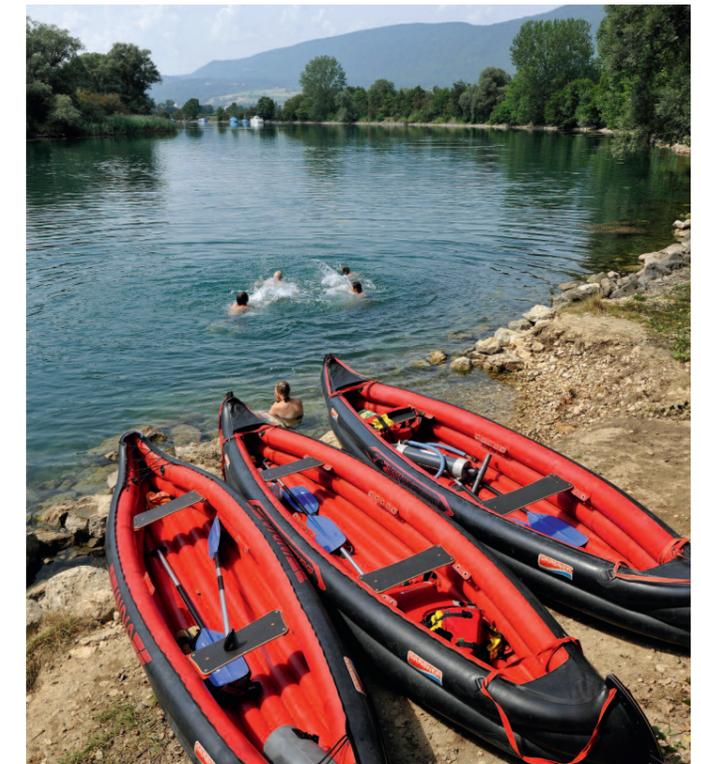
www.myswitzerland.com. Potete trovare ulteriori raccomandazioni ad esempio nel nostro libro consigliato (v. riquadro).

Alcool senza limiti?

Quello che molti non sanno: anche per chi viaggia in gommone, in generale, vige un limite del tasso alcolico. Puntualmente a ridosso della nuova stagione balneare, la Consigliera federale Doris Leuthard e il suo Ufficio federale dei trasporti (UFT) hanno proposto di abolire questo limite. Il consumo illimitato di alcool – per molti indispensabile durante l'escursione in gommone – sarebbe, quindi, di nuovo lecito. Tuttavia, né l'Ufficio prevenzione infortuni (UPI) né la Società Svizzera di Salvataggio (SSS) sono felici di questa proposta. Entrambi consigliano di non consumare alcool mentre si è in o sull'acqua. Ora si può solo aspettare se la proposta dell'UFT rimane valida in questa forma dopo la consultazione avvenuta presso i Cantoni, i partiti e le altre cerchie interessate.



Il tragitto dell'Aare tra Thun e Berna è sicuramente uno dei più popolari per chi ama andare in gommone.



Una pausa è sempre una buona idea.

Consiglio: guida escursionistica per gommoni

Cercate un'escursione in gommone adatta alla prossima gita in famiglia? Nel libro «Gummibootführer Schweiz» di Iwona Eberle trovate 22 proposte illustrate incluse le mappe dei fiumi. Oltre a consigli sull'attrezzatura e sulla sicurezza, nelle 250 pagine potete trovare informazioni utili relative a ristoranti e luoghi di sosta per una pausa culinaria e anche pratici indicazioni in merito al viaggio di andata e ritorno con i mezzi pubblici. ISBN 978-3-85932-742-9, disponibile a 39.90 franchi presso il Werdverlag, www.werdverlag.ch.



Quando lo zucchero diventa un problema

Il diabete, comunemente chiamato anche malattia dello zucchero, è una malattia metabolica molto diffusa. In Svizzera si stima che mezzo milione di persone soffra di diabete. Circa un terzo di esse non lo sa ancora. Conoscere i sintomi tipici permette una diagnosi precoce.

Testo: Stephan Fischer | Foto: Alfonso Smith



Vi sentite spesso stanchi, avete sempre sete, la vostra pelle è disidratata, dovete urinare più del solito e avete perso peso senza motivo? Chi risponde con un sì a queste domande dovrebbe farsi controllare al più presto da un dottore. Tramite un esame del sangue il dottore può subito capire se sono necessarie altre visite per confermare o meno la diagnosi del diabete.

L'insulina è la chiave

Il diabete è un gruppo di malattie metaboliche. Spesso si sente parlare o si legge delle due forme più conosciute: diabete di tipo 1 e di tipo 2. L'insulina è determinante per il diabete. Questo ormone viene prodotto nel pancreas e aiuta a far passare lo zucchero dal sangue alle cellule. Se le cellule che producono insulina muoiono (tipo 1) oppure le cellule dei muscoli diventano sempre meno sensibili all'insulina (tipo 2), aumenta la concentrazione di zucchero nel sangue. Da lì giunge nell'urina che diventa un po' dolce. Già in tempi antichi i medici diagnosticavano il diabete provando il sapore dell'urina. È da qui che deriva il nome «malattia dello zucchero».

Adattare la quotidianità e lo stile di vita

Una forma di diabete non curata può danneggiare anche i reni, i vasi sanguigni e i nervi. Le conseguenze tardive vanno dai disturbi visivi alle amputazioni dei piedi. Inoltre, chi soffre di diabete ha un rischio molto più elevato di subire un infarto.

Non esiste alcun rimedio al diabete. Chi ne soffre, deve adattare il suo stile di vita, muoversi di più, fare più attenzione a un'alimentazione sana, tenere d'occhio il suo livello di glicemia ed eventualmente farsi iniezioni di insulina. Così è possibile vivere una vita pressoché priva di disturbi.

Il diabete in cifre

- In tutto il mondo, si stima che ci siano 425 milioni di persone affette da diabete, ovvero una persona su 17 nel mondo. Per il 2045 si contano già 630 milioni di persone.
- In Svizzera si stima che siano 500 000 le persone affette da diabete e 40 000 di esse hanno il diabete di tipo 1.
- Circa un terzo di tutti i malati (dai 20 ai 79 anni) in Svizzera non sanno di avere il diabete.
- In Svizzera, i costi sanitari annui relativi al diabete ammontano a circa 5,4 miliardi di franchi.
- In media ci vogliono sette anni prima di scoprire la malattia diabete di tipo 2.
- La maggior parte delle persone affette da diabete sono tra i 40 e i 59 anni.

Fonte: International Diabetes Federation, www.idf.org, www.diabetesatlas.org

www.diabetesvizzera.ch

Una doccia al giorno basta

Una giornata nei panni di uno svizzero medio può essere molto faticosa. La mattina ha bisogno di una doccia rinfrescante prima di andare al lavoro. Dopo l'allenamento in palestra durante la pausa pranzo gli serve un'altra doccia. E la sera tardi, dopo una giornata intensa e prima di andare a letto, è probabile che abbia bisogno di un'altra doccia.

Testo: Fabian Ruch | Foto: Mauro Mellone

Lo scenario descritto sopra può sembrare esagerato, ma non sono poche le persone che fanno più docce al giorno. Tuttavia, come spesso capita nella vita, anche per doccia e bagno è una questione della giusta quantità.

La flora batterica della pelle soffre

Molti studi affermano che farsi la doccia troppo spesso danneggia la pelle, la cui flora batterica è composta da un insieme di virus, batteri e altri microbi e il suo equilibrio può essere compromesso. Inoltre, se la pelle è sottoposta troppo a lungo ad acqua e bagnoschiuma, si ammorbidisce, perde la sua idratazione e si secca.

Col passare del tempo le persone hanno iniziato a lavarsi sempre di più. Ancora oggi, però, ci sono tribù che non danno molta importanza alla cura del corpo. Pertanto, anche nel nostro mondo orientato al lifestyle

esistono progetti e mode per non lavarsi più. Questo, naturalmente, è un atteggiamento molto radicale.

Doccia al posto del bagno

Se la pelle inizia a prudere potrebbe essere un segnale che ci si lava troppo spesso, troppo a lungo o con acqua troppo calda. Per una pelle sana, però, una doccia al giorno non dovrebbe essere un problema. I dermatologi sconsigliano, però, di lavarsi più volte al giorno.

Per la pelle, farsi una doccia rimane l'opzione migliore in confronto al bagno. La permanenza prolungata in acqua tiepida e la schiuma sottraggono ancora più lipidi alla pelle e riducono, quindi, l'idratazione. Pertanto, è opportuno scegliere una temperatura non troppo alta dell'acqua, un bagnoschiuma idratante e non rimanere più di un quarto d'ora nella vasca da bagno.



Consigli per la doccia

La prof. dott. Dagmar Simon è il medico dirigente della clinica universitaria di dermatologia presso l'Inselspital di Berna. Ecco cosa consiglia: «Farsi la doccia una volta al giorno basta e avanza. È meglio farsela con acqua non troppo calda e non prolungarla. Questo vale anche per bambini e neonati. Non c'è bisogno di utilizzare bagnoschiuma, basta semplicemente l'acqua e utilizzare un sapone pH neutro per lavare le ascelle e le parti intime. Non c'è differenza se ci si lava di mattina o di sera. Dopo lo sport è consigliato farsi una doccia, poiché il sudore può irritare la pelle. Inoltre, l'odore prodotto dalla decomposizione di sudore e sebo non è gradevole. Più i capelli son secchi, meno andrebbero lavati. In caso di capelli grassi non è sbagliato lavarli ogni giorno. Lo shampoo dovrebbe essere adatto al tipo di capelli.»

Divertimento sicuro in acqua

Nuotare nel Reno o percorrere l'Aare in canotto sono solo alcune delle attività estive del tempo libero in acqua. Chi si vuole divertire in acqua dovrebbe prima informarsi su rischi e pericoli che i fiumi nascondono. Osservare una semplice regola di base e le regole di balneazione aiutano a muoversi in modo sicuro in acqua.

Testo: Melanie von Arx | Grafica: SSS

Solo i nuotatori esperti dovrebbero affrontare le acque libere. In caso di forte corrente i nuotatori inesperti possono raggiungere velocemente i loro limiti e finire nel panico. Inoltre, occorre sapere che le basse temperature influenzano le prestazioni fisiche. Pertanto, è importante ricordarsi che più l'acqua è fredda e più breve deve essere il tempo trascorso in acqua, in quanto l'ipotermia può causare crampi muscolari. Quindi, solo chi è ben allenato è idoneo a gettarsi in acqua. L'obiettivo è quello di tornare a casa con un'esperienza positiva dopo aver fatto un bagno rinfrescante.

Cosa fare per divertirsi serenamente in acqua?

In linea di massima c'è una semplice regola di base che si rifà ai punti menzionati in precedenza: temperatura, torbidità e portata. Chi osserva questi tre punti si comporta in modo corretto ancor prima di metter piede in acqua. Prendiamo come esempio l'Aare a Berna: per un nuotatore medio la temperatura dovrebbe essere di almeno 17 gradi. È possibile conoscere la temperatura dell'acqua semplicemente con-

sultando in Internet il sito «Hydrodaten» della Confederazione (www.hydrodaten.admin.ch). Prendendo la media di un anno mediamente caldo è possibile capire la temperatura ideale per poter farsi il bagno a seconda del corso d'acqua.

Torbidità e corrente sono in relazione

Osservare la torbidità dell'acqua è importante, infatti il colore scuro è da ricondurre alle precipitazioni in direzione controcorrente. Pertanto, sussiste il pericolo che il livello dell'acqua aumenti e, di conseguenza, anche la corrente sia più forte. Inoltre, non si possono vedere eventuali oggetti galleggianti e in casi sfortunati è possibile esserne colpiti.

La portata dell'acqua è un indice importante per capire la forza della corrente e anche qui si raccomanda di guardare in Internet. Facendo un paragone tra la portata attuale con quella dei mesi estivi si capisce subito se il corso d'acqua in questione si trova in uno stato normale oppure se è meglio evitare di tuffarsi. Questi consigli, ovvero conoscere anticipatamente la tratta da percorrere a nuoto e osservare le regole d'oro per il bagnante assicurano un divertimento sereno in acqua.

Visana sostiene la SSS in veste di partner

Oltre alle regole per i fiumi, le sei regole per il bagnante richiamano l'attenzione sui consigli generali di comportamento da tenere nelle acque fredde. È possibile trovare i cartelli con le regole per il bagnante in molti laghi e fiumi, nelle piscine coperte o all'aperto, ma anche nelle zone pubbliche di balneazione. Tuttavia, ci sono ancora molte lacune in rete che devono essere colmate e una parte dei cartelli deve essere sostituita. Quest'estate i collaboratori di Visana aiuteranno a posizionare nuovi cartelli per estendere la loro visibilità al maggior numero possibile di bagnanti.

Informazioni sulla SSS

La Società Svizzera di Salvataggio (SSS) è stata fondata nel 1933. L'obiettivo della SSS è ridurre il numero degli incidenti in acqua e da annegamento attraverso la prevenzione e la formazione dei nuotatori di salvataggio. La SSS è un'organizzazione di pubblica utilità e comprende 128 sezioni e 27500 membri in tutta la Svizzera. È, inoltre, membro della Croce Rossa Svizzera e di Swiss Olympic, società mantello per lo sport.



SLRG SSS www.sss.ch

www.visana.ch/sss-i

FLUSSREGELN

MAXIMES DE COMPORTEMENT EN RIVIÈRES

REGOLE PER I FIUMI



Schlauchbootfahrer müssen mit einer Rettungsweste ausgerüstet sein!
Le port de gilets de sauvetage est obligatoire pour les canoëistes!
In canotto si deve portare il giubbotto di sicurezza!



Die auf dem Boot angegebene Nutzlast darf nicht überschritten werden.
Ne jamais dépasser la charge utile de l'embarcation!
Non superare il peso massimo indicato sul canotto!



Boote nicht zusammenbinden! – Sie sind nicht mehr manövrierfähig.
Ne jamais attacher les canots pneumatiques les uns aux autres! – Ils sont difficiles à manoeuvrer.
Non legare assieme i canotti: non sono più manovrabili.



Unbekannte Flussabschnitte müssen vor der Fahrt zuerst erkundet werden!
Explorer d'abord les tronçons de cours d'eau inconnus!
Tratti di fiume sconosciuti devono essere perlustrati prima della partenza.



In freie Gewässer (Flüsse, Weiher und Seen) wagen sich nur gute und geübte Schwimmer.
Seuls les bons nageurs s'aventurent dans des eaux libres (rivières, étangs et lacs).
Solo buoni nuotatori allenati possono avventurarsi in acque libere (laghi, fiumi).



Unterkühlung kann zu Muskelkrampf führen. Je kälter das Wasser, umso kürzer der Aufenthalt im Wasser!
Un séjour prolongé dans l'eau peut entraîner des crampes musculaires. Plus l'eau est froide, plus court y sera le séjour.
Un eccessivo raffreddamento può provocare crampi. Più l'acqua è fredda e meno si dovrebbe rimanere.

www.slr.ch / www.sss.ch

visana

Assicurazioni di capitale in caso di invalidità e decesso

Infortuni, malattie e le loro conseguenze: sono cose di cui non ci vogliamo occupare. Tuttavia, possono capitare a chiunque. Pertanto, è sensato porsi la questione: «Come sarebbe la mia situazione finanziaria in un caso del genere?» Un'assicurazione di capitale offre una certa sicurezza economica.

Testo: Hannes Bichsel | Foto: Alfonso Smith



Esempio di premi TUP/CDI

Georges Kuhn ha 35 anni, è sposato e ha una piccola bimba di tre anni. Stipula un'assicurazione di capitale in caso di decesso per 10 000 franchi e un'assicurazione di capitale in caso di invalidità (100 000) in seguito a infortunio (TUP) e malattia (CDI) e paga 17.40 franchi al mese. Per saperne di più consultate il sito www.visana.ch/tupcdi.

www.visana.ch/tupcdi

Uno scontro violento sulla pista da sci, una caduta infelice dalla scala pulendo i vetri o una malattia cronica che ci costringe sulla sedia a rotelle e tutto non è più come prima. Semplici gesti quotidiani ora non possono più essere eseguiti senza aiuto di terzi. Salire le scale, guidare la macchina oppure farsi la doccia sono possibili solo con un servoscala, adattando la macchina e con una doccia per disabili. Tutto questo, spesso, costa molto e questi soldi potrebbero provenire da un'assicurazione di capitale.

Generare un margine finanziario

Un'assicurazione infortuni sotto forma di capitale (TUP) garantisce a voi e ai vostri famigliari un certo margine finanziario in caso di invalidità o decesso in seguito a un infortunio. Siete liberi di scegliere una somma assicurativa tra 10 000 e 300 000 franchi. Buono a sapersi: Visana corrisponde la somma indipendentemente da altre assicurazioni esistenti. Gli aventi diritto possono disporre della somma come desiderano.

Inoltre, l'invalidità in seguito a infortunio è assicurata sulla base di una scala di progressione fino al 350 per cento. Questo significa che con un grado di invalidità del 100 per cento e una somma assicurativa di 100 000 franchi, Visana corrisponde 350 000 franchi.

Le malattie sono il rischio maggiore

Le malattie portano quattro volte più spesso al decesso e sette volte più spesso all'invalidità rispetto agli infortuni. Un'assicurazione di capitale in caso di decesso o invalidità in seguito a malattia (CDI) protegge voi e la vostra famiglia dalle conseguenze finanziarie dovute a una patologia grave. In caso di invalidità potete mantenere più o meno lo standard di vita consueto, potendovi permettere di far adattare l'appartamento o la macchina alle vostre esigenze.

Cosa fare in caso di interruzione di viaggio

Le vacanze dovrebbero consentire di riposare dalla quotidianità frenetica. Una malattia improvvisa o un infortunio possono, però, far perdere l'entusiasmo. In questi casi, avere un'assicurazione di viaggio efficiente è di grande aiuto. Sapete come comportarvi in caso di malattia o infortunio all'estero?

Testo: Hannes Bichsel | Foto: Alfonso Smith

Chi si ammala o subisce un grave infortunio vuole solamente tornare a casa al più presto, poco importano i giorni di ferie restanti e le escursioni già prenotate. Vacanza è l'assicurazione di viaggio completa di Visana che in casi come questi copre i costi aggiuntivi emersi in seguito a un rientro anticipato e il rimborso proporzionale delle spese del soggiorno non utilizzato.

Coordinare l'interruzione di viaggio con la centrale d'emergenza

Per interrompere il viaggio, in caso di problemi medici e prima di rimpatriare, occorre necessariamente contattare la nostra centrale disponibile 24 ore su 24 al numero +41 (0)848 848 855 (vedasi tessera d'assicurazione). In questo modo i costi aggiuntivi vengono assunti nel caso in cui dobbiate interrompere il vostro viaggio o se doveste essere trasportati in Svizzera per motivi di salute gravi.

Contattare anticipatamente è imperativo

Se interrompete il viaggio senza aver prima consultato la centrale d'emergenza dovete in seguito dimostrare che il viaggio di rientro anticipato era necessario per questioni mediche, il che risulta spesso difficile. Inoltre, contattare anticipatamente la centrale d'emergenza non solo semplifica il disbrigo dei costi derivanti, ma protegge anche la vostra salute.

- La centrale d'emergenza è specializzata in medicina dei viaggi, vi fornirà informazioni sull'assistenza medica presente in loco e provvederà alla valutazione medica per il volo di rientro.
- Conosce le direttive internazionali e riduce il rischio che il pilota rifiuti l'imbarco.
- In base al vostro stato di salute stabilisce il tipo di rientro, dal volo di linea al jet ambulanza. I medici della centrale d'emergenza valutano il mezzo di trasporto più appropriato e organizzano il supporto medico necessario.

Il nostro consiglio: salvate sul vostro cellulare il numero +41 (0)848 848 855, così da semplificarvi le cose in caso di emergenza.

Avete già Vacanza?

Tutte le persone con l'assicurazione complementare Ospedale, Ambulatoriale o Basic dispongono dell'assicurazione di viaggio. Vacanza vale per i viaggi fino a massimo otto settimane. Oltre ai costi di annullamento prima o durante il viaggio, sono inclusi anche i costi di guarigione. Inoltre, nell'assicurazione Vacanza sono comprese anche l'assicurazione bagagli e il servizio di blocco delle carte di credito. Se siete malati o subite un infortunio prima di intraprendere il viaggio, basta un certificato medico che attesti l'impossibilità di affrontare il viaggio. Non è, pertanto, necessario contattare la centrale d'emergenza. Godetevi le ferie e tornate sani e salvi! www.visana.ch/vacanze.





Scheda biografica

Benjamin Alther (33) è cresciuto a Ostermundigen e ora vive a Berna. Nel tempo libero gli piace fotografare e documentare le fortezze e i castelli svizzeri (ci sono circa 3000 luoghi conosciuti in Svizzera). La sua seconda grande passione è il kickboxing, che pratica da 20 anni come atleta e da uno anche come allenatore. Con tre allenamenti settimanali, oltre all'allenamento con il sacco da pugile, si sta preparando all'esame di cintura nera di quest'estate.

Una nuova sfida

Da gennaio, Benjamin Alther lavora come collaboratore gestione progetti presso la sede centrale di Visana a Berna. Il suo inizio è stato come una doccia fredda. Il 33^{enne} bernese, però, si è abituato ben presto e adesso apprezza molto le sfide e il contatto interessante con la gente che caratterizzano il suo lavoro.

Testo: Stephan Fischer | Foto: Alfonso Smith

Si dice che un responsabile di progetto impieghi il 20 per cento del suo tempo con la pianificazione o meglio con l'adattamento della pianificazione, poiché le condizioni quadro cambiano continuamente. Benjamin Alther conferma questa teoria, anche se non appartiene ancora agli esperti in questo campo. Si è ambientato velocemente da Visana e ha già stretto molti contatti. «Una buona comunicazione è una delle competenze chiave di cui un buon responsabile progetti deve disporre», afferma.

Chi ben pianifica è già a metà dell'opera

Da Visana è quasi sempre la Direzione a iniziare un progetto e ad affidare la sua realizzazione a un responsabile di progetto. In veste di collaboratore nella gestione progetti, Benjamin Alther e i suoi colleghi realizzano per il management una panoramica di tutti i progetti e dei modelli per poter attuare i progetti in modo normato. Sostengono i responsabili di progetto, se necessario intraprendono pure il loro ruolo ed elaborano una proposta che risponda alle domande centrali: quanto costa il progetto? Quali collaboratori vengono utilizzati per quanto tempo per adempiere il compito nei termini prestabiliti?

Proprio in questo si cela una grande sfida: «In veste di responsabile di progetto cerco la gente adatta dai diversi settori. Poi richiedo il tempo necessario presso i loro superiori per poter incaricare i loro collaboratori nel mio progetto», dice Benjamin Alther. «Ho bisogno di tanto tatto e tanta flessibilità e devo poter argomentare bene, affinché i capi mi affidino le risorse desiderate dei loro collaboratori.»

Abilità comunicative

In veste di responsabile di progetto Benjamin Alther si trova in mezzo tra committente e team di progetto. Quando dai piani alti aumenta la pressione non può inoltrarla al team. Come responsabile di progetto dispone di facoltà direttive, però non può applicare sanzioni poiché lavora con collaboratori «prestati». «Devo

affrontare una parte della pressione da solo e trovare soluzioni adatte. Tuttavia, una parte devo comunque inoltrarla al team, il che necessita di notevoli abilità comunicative e molta buona volontà da parte dei superiori», dice Benjamin Alther ridendo.

Ci si accorge che è contento del suo lavoro e che vede sempre il bicchiere mezzo pieno. «Vorrei sviluppare le mie capacità in veste di responsabile di progetto e Visana mi offre esattamente le possibilità che stavo cercando.» Le sue prime esperienze, dopo essersi diplomato come addetto alla reception, le ha fatte presso un'altra cassa malati, dove ha lavorato per otto anni svolgendo diverse mansioni. Dopo aver lavorato più anni come business analyst presso uno sviluppatore di software e dopo aver intrapreso un grande giro del mondo, è approdato a Visana.

Gli enti esterni vogliono dire la loro

Per molti progetti nel settore delle assicurazioni malattie si è sottoposti a regolazioni di enti esterni. Per il suo progetto attuale non è diverso. Si tratta dello scambio di dati elettronico di documenti assicurativi con l'UE. L'invio di documenti per posta viene digitalizzato. In teoria non sembrerebbe un'impresa difficile, ma l'attuazione non è delle più semplici. «Poiché sono coinvolti nel progetto l'Ufficio federale della salute pubblica, l'UE, fornitori di software e altre istituzioni, non possiamo proseguire alla velocità che vogliamo», afferma Alther. In base alla prescrizione, Visana, come d'altronde tutti gli assicuratori malattie, deve essere pronta entro l'estate 2019. Benjamin Alther e il suo team fanno, quindi, esattamente quello che devono ultimare il progetto. Alla conclusione lo aspetterà sicuramente un altro progetto interessante.

Farmaci: chi stabilisce il prezzo?

Una confezione di medicine contro il mal di testa, il mal di viaggio o la febbre in farmacia costa di solito solo pochi franchi. Al vertice della scala dei prezzi troviamo, ad esempio, i farmaci antitumorali che generano costi per oltre 100 000 franchi per ogni cura. Ma chi stabilisce il costo dei farmaci?

Testo: Stephan Fischer | Foto: Mauro Mellone



I beni quotidiani sono per lo più a buon mercato, mentre quelli esclusivi sono cari. Per la maggior parte di beni e servizi la domanda e l'offerta determinano il prezzo, ma non per i farmaci a carico delle casse malati. Qui, infatti, non è il mercato a stabilire il prezzo che noi consumatori paghiamo, ma è l'Ufficio federale della salute pubblica (UFSP). Insieme ai produttori, l'Ufficio si accorda su di un prezzo per il cui calcolo vengono considerati diverse cifre comparabili.

Prezzi negoziati

Un'azienda farmaceutica ha sviluppato un nuovo ed efficace farmaco contro l'epatite che in media dura da otto a dodici anni. L'impresa calcola 50 000 franchi per ogni cura per coprire l'investimento e trarne un

profitto. L'UFSP verifica l'economicità del medicamento e confronta il prezzo proposto con i costi delle forme terapeutiche già esistenti per quella data malattia e con i relativi prezzi dei Paesi europei (Paesi che hanno un'economia equiparabile a quella Svizzera, come Germania, Austria, Danimarca, ecc.). Dopo intense trattative con i produttori, il prezzo del nuovo farmaco viene fissato a 35 000 franchi.

Attendere l'entrata nell'Elenco delle specialità

Con il consenso da parte di Swissmedic, l'autorità preposta a omologare i farmaci (www.swissmedic.ch), che assicura l'efficacia e la sicurezza del farmaco, esso entra nel cosiddetto Elenco delle specialità. A partire da questo momento, Visana e tutti gli altri assicuratori malattie rimborsano di regola il nuovo medicamento a carico dell'assicurazione di base se prescritto da un medico e acquistato in Svizzera. Attualmente gli assicuratori non possono rimborsare il prezzo di un farmaco se è stato acquistato a un prezzo inferiore all'estero.

Quali misure adotta Visana?

In veste di membro dell'associazione degli assicuratori svizzeri santésuisse e vista anche la collaborazione in comitati politici, Visana si impegna attivamente per mantenere bassi i prezzi dei farmaci. Infatti, siamo convinti del fatto che in questo ambito ci sia un ulteriore potenziale di risparmio a favore degli assicurati. Ci incarichiamo affinché ogni anno il prezzo dei farmaci svizzeri sia adattato al corso Euro-Franco, di regola previsto solo ogni tre anni. Inoltre, sosteniamo l'utilizzo e l'assunzione dei farmaci generici che hanno prezzi più contenuti e che gli assicuratori possano rimborsare i medicamenti acquistati all'estero spesso più convenienti di quelli svizzeri.

www.visana.ch/politicasanitaria

«La decisione migliore per il mio futuro»

In passato, quando un ragazzino voleva diventare un calciatore, gli si diceva «Impara piuttosto qualcosa di utile». Ora, grazie a Visana, puoi unire l'«utile» al dilettevole. Michael Müller ha iniziato la sua carriera di calciatore insieme all'apprendistato da impiegato commerciale e ci racconta la sua esperienza con questo doppio impegno.

Testo: Melanie von Arx | Foto: Janosch Abel

All'inizio della sua carriera un'importante decisione è stata causa di non poche ansie per il calciatore in erba Michael Müller: «Ce la farò a gestire le dieci ore di allenamento settimanali e contemporaneamente la scuola e il lavoro o devo rinunciare al calcio? È stata una grande sfida», spiega il giovane. Ha dovuto interrompere il primo apprendistato da meccanico di automobili perché il doppio impegno era eccessivo. Per non essere costretto a scegliere tra il suo sogno e un futuro sicuro, Michael Müller ha avuto l'opportunità di svolgere presso Visana un apprendistato sportivo della durata di quattro anni: «Mi sono impegnato per il mio sogno».

libri di testo. Oggi è validamente sostenuto dall'FC Berna e lavora ancora più intensamente alla sua carriera professionale, senza però perdere di vista l'impegno scolastico. In qualità di influencer di un importante marchio di articoli sportivi, gli sono state aperte le porte dello Stamford Bridge, ove l'incontro con i grandi campioni del Chelsea gli ha dato una forte spinta motivazionale. «Visana mi sostiene nei miei obiettivi privati e professionali. Ho già lavorato in reparti quali Spedizioni e Controlling e ho acquisito una preziosa esperienza in ogni ambito.» Michael Müller è convinto: «La decisione di dedicarmi a entrambe le carriere è la cosa migliore che abbia potuto fare».

Sostegno alla nuova generazione

Da allora Michael Müller è al terzo dei suoi quattro anni di apprendistato. Ha superato alti e bassi, sia sul piano sportivo che professionale: quando non è stato preso nella squadra Under21 dell'FC Thun, gli è crollato il mondo addosso. All'inizio non è stato sempre facile ottenere la media dei voti richiesta, perché le scarpette da calcio spesso erano più importanti dei

Perché dovresti fare l'apprendista presso Visana?

- Perché puoi scegliere tra otto apprendistati aperti all'anno nei settori Servizi e Amministrazione, Assicurazioni private e Assicurazioni malattie/santésuisse (tutte formazioni commerciali) e Informatica. Tutti gli apprendistati possono essere conclusi con la maturità professionale.
- Avrai la possibilità di svolgere un apprendistato sportivo (della durata di quattro anni invece di tre).
- Con noi troverai posti di apprendistato a Berna, Zurigo e Losanna.
- Grazie al principio della rotazione vedrai l'intera azienda: ogni sei mesi i nostri apprendisti cambiano reparto.
- Riceverai il nostro supporto in un ambiente motivante con formatori nei vari reparti specializzati.
- Troverai i nostri apprendistati per il 2019 a partire da agosto 2018 su <https://jobs.visana.ch> (accettiamo solo candidature online).
- Hai bisogno di più informazioni? www.visana.ch/formazione_professionale



Michael Müller anche nell'apprendistato non rinuncia al calcio.

Raccomandare Visana vale doppio

Vi abbiamo convinto con i nostri buoni servizi e i nostri prodotti? Allora raccomandateci anche ai vostri amici e conoscenti, ne vale la pena. Infatti, voi e la nuova persona assicurata riceverete 100 franchi in contanti a testa. Basta poco tempo.

Testo: Daniel Bregy | Foto: Stephan Fischer

Anche voi siete soddisfatti di Visana? Allora parlatene con i vostri amici e conoscenti e raccomandate i nostri prodotti e i nostri servizi. Visana ricompensa ogni raccomandazione che giunge a buon fine con 100 franchi. E non conviene solo a voi, anche la nuova persona assicurata (a partire dai 18 anni) riceve 100 franchi se stipula l'assicurazione obbligatoria di base inclusa l'assicurazione complementare Ospedale in combinazione con un'altra assicurazione complementare (per es. Complementare o Ambulatoriale).

100 franchi per voi e 100 franchi per tutti i nuovi clienti

Tagliando di segnalazione

Il mio indirizzo

Cognome _____
 Nome _____
 Via, n. _____
 NPA, luogo _____
 E-mail _____
 Assicurato n. _____

Vi segnalo la seguente persona

Signora Signor

Cognome _____
 Nome _____
 Via, n. _____
 NPA, luogo _____
 Telefono _____
 E-mail _____
 Data di nascita _____

Ritagliare il tagliando e inviarlo a Visana Services SA, Weltpoststrasse 19, 3000 Berna 15 oppure seguire la procedura online al sito www.visana.ch/raccomandazione.

Bastano cinque minuti

Raccomandare Visana è semplice e veloce.

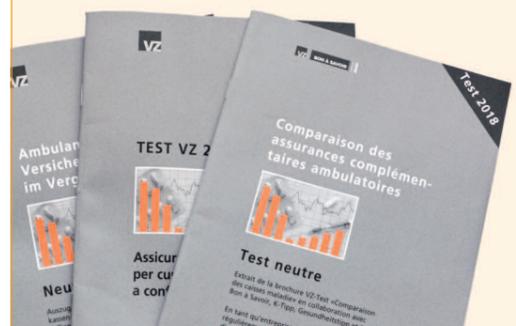
1. Compilate il modulo a lato con il cognome, nome e l'indirizzo dei vostri amici o conoscenti, il vostro indirizzo e il numero d'assicurato.
2. Inviare il tagliando, al resto pensiamo noi.
3. Se la mediazione si conclude con successo, voi e la nuova persona assicurata riceverete 100 franchi a testa.

Potete segnalare la raccomandazione anche online su www.visana.ch/raccomandazione e potete rivolgervi alle agenzie Visana che saranno liete di aiutarvi.

Assicurazioni complementari alla prova

L'istituto indipendente VZ VermögensZentrum AG ha sottoposto all'annuale confronto le assicurazioni complementari più vendute delle principali assicurazioni malattie svizzere. Ancora una volta, Visana ha ottenuto un'eccellente valutazione. L'intero pacchetto è stato valutato ancora come «oltre la media». Inoltre, Visana si è guadagnata i primi posti nel confronto delle prestazioni complementari per i centri fitness, la protezione assicurativa all'estero e la psicoterapia non medica. I risultati di questa analisi sono stati pubblicati nel Test 2018 del VZ che viene divulgato insieme a «Saldo», «Bon à Savoir», «Gesundheitstipp» e «K-Tipp».

www.vermoegenszentrum.ch



Servizio su tutti i canali

Avete domande sui conteggi, sulla polizza, sulla copertura assicurativa, sull'assicurazione di viaggio? Apprezzamenti o critiche? O una domanda generale sulla cassa malati o su Visana? Non importa di cosa si tratti, siamo a vostra disposizione sul posto nelle circa 100 agenzie, per telefono e online 24 ore al giorno.

Testo: Isabelle Bhend | Foto: Remo Buess

«Tutt'intorno a voi» è molto più di semplici parole, è la promessa di sostenervi in tutte le fasi della vita in modo motivato e personalizzato. A seconda della questione, preferite ricevere una consulenza personalizzata in agenzia, il contatto scritto o una telefonata. Per questo vi offriamo un servizio su tutti i canali.

Personalmente sul posto

Nelle oltre 100 agenzie vi accogliamo personalmente. Le questioni riguardanti la salute sono molto personali e non si dovrebbero discutere allo sportello. Per i colloqui confidenziali tra i clienti e gli esperti assicurativi offriamo spazi discreti e luminosi. Avviando la ricerca delle agenzie su www.visana.ch/agenzie trovate rapidamente il vostro referente sul posto.

Rapida raggiungibilità telefonica

Chiamando il numero di telefono 0848 848 899 durante gli orari di ufficio, sarete direttamente collegati con l'agenzia per voi competente. In caso di domande di carattere medico o di disturbi della salute potete contare sulla consulenza di telemedicina di Medi24 disponibile 24 ore su 24 al numero gratuito 0800 633 225. Il personale medico specializzato è pronto a consigliarvi se è necessario un trattamento medico o quanto urgentemente dovete sottoporvi a delle cure.

Preferite le mail?

Potete comunicarci le vostre domande anche per e-mail. Per le questioni non complicate vi risponderemo entro due giorni lavorativi, mentre per domande complesse entro cinque giorni lavorativi. Trovate l'e-mail della vostra agenzia sulla polizza assicurativa.

Portale online per i clienti MyVisana

Sul nostro portale clienti gratuito MyVisana potete gestire online tutte le vostre assicurazioni – molto semplicemente e 24 ore su 24. In questo modo risparmiate tempo e, riducendo il consumo di carta, contribuite alla salvaguardia dell'ambiente.



Conoscete Visana App...

Grazie a Visana App avete sempre con voi i documenti relativi alla vostra assicurazione malattie. Potete fotografare le vostre fatture mediche con lo smartphone e inviarle comodamente tramite l'applicazione. Inoltre, l'App vi consente di accedere direttamente alle tessere d'assicurazione di tutta la famiglia o alle informazioni aggiornate di Visana.

...e la nostra pagina Facebook?

Preferite invece i social? Durante i giorni feriali rispondiamo a commenti e messaggi privati entro poche ore, durante il weekend, invece, solo sporadicamente. Fate, però, attenzione a non pubblicare dati sensibili sui social. E ancora una richiesta personale da parte nostra: anche sui social abbiamo sempre rispetto verso le altre persone. Il nostro team che si occupa dei social media composto da Jan, Melanie, Stephan e Isabelle vi ringrazia.

In breve

Internet: www.visana.ch
 E-mail: info@visana.ch
 Portale clienti: www.myvisana.ch
 Facebook: www.facebook.com/visana2
 Numero di telefono: 0848 848 899
 Agenzie: www.visana.ch/agenzie

Offerte estive rinfrescanti

Visana Club – più vantaggi per voi. In qualità di clienti Visana siete iscritti automaticamente e gratuitamente a Visana Club e potete beneficiare illimitatamente delle vantaggiose offerte dei nostri partner. A proposito: Visana non impiega neppure un singolo franco dei premi assicurativi incassati a favore del Club. Maggiori informazioni e offerte su www.visana.ch/ilclub.

Tranquillità, spazio e tempo – l'isola montuosa Melchsee-Frutt

Il «frutt Resort» si trova sul lago di Melch nel bel mezzo della località termale Melchsee-Frutt. Il resort comprende, tra l'altro, i due hotel superior a 4 stelle «frutt Lodge & Spa» e «frutt Family Lodge». Mentre nella «frutt Lodge & Spa» potete rilassarvi nella spa e godere di prelibatezze culinarie, l'hotel adatto a tutte le generazioni «frutt Family Lodge» offre le perfette vacanze per tutta la famiglia. La speciale offerta per i bambini con assistenza professionale crea un'atmosfera rilassante per grandi e piccini. I due resort sono collegati l'uno con l'altro, affinché possiate beneficiare delle offerte di entrambi gli hotel.

In due nella «frutt Lodge & Spa» oppure con tutta la famiglia nella «frutt Family Lodge» – con l'offerta speciale di Visana Club potete godervi un totale relax a 1350 anziché 1905 franchi.

- Tre pernottamenti in una junior suite
- Nella «frutt Family Lodge» i bambini fino ai 15 anni pernottano gratuitamente nella camera dei genitori (massimo due bambini per camera)
- Ricca colazione a buffet
- Ogni giorno un menù di tre portate presso i ristoranti Titschli, Lago o Gemsy
- Utilizzo dell'area wellness per un totale di 1200 m²
- 20 per cento di sconto sui trattamenti spa dal lunedì al giovedì
- Utilizzo gratuito delle biciclette dell'hotel per due ore (in base alla disponibilità)
- Upgrade in suite familiare per 100 franchi per adulto a notte

L'offerta è valida fino al 24 ottobre 2018, non è cumulabile con altre offerte e riduzioni ed è prenotabile con arrivo da domenica a mercoledì. L'offerta è prenotabile direttamente all'hotel chiamando il numero 041 669 79 79 oppure scrivendo all'indirizzo e-mail info@fruttlodge.ch. Durante la prenotazione è necessario inserire il codice «Visana». Vogliate notare che il pagamento deve essere effettuato direttamente al momento della prenotazione e in caso di cancellazione non è previsto alcun rimborso.

Per maggiori informazioni sul resort e sui due hotel consultate il sito www.frutt-resort.ch. In caso di domande potete rivolgervi direttamente all'hotel (041 669 79 79).



SodaStream – basta bottiglie pesanti da trasportare!

Oggi le bollicine sono fai da te. Con il gasatore «Crystal» di SodaStream potete trasformare la buona acqua potabile svizzera in acqua gasata.

- Gasatore «Crystal»
- Caraffa di vetro con coperchio lavabile in lavastoviglie, 615 ml
- Cilindro gas CO₂ per gasatore SodaStream per 60 litri d'acqua
- Colori disponibili: black/metal oppure white/metal

«Crystal» di Soda Stream è adatto solo per l'utilizzo con le caraffe di vetro. Le bottiglie SodaStream di plastica non sono compatibili.

Gustatevi dell'acqua fresca con bollicine dalla caraffa di vetro al prezzo Club di 99 anziché 182 franchi (incl. spese di spedizione e due anni di garanzia). Ordinate questo prodotto su www.visana.ch/ilclub. L'offerta è valida dal 11 giugno al 13 agosto 2018 o fino a esaurimento scorte.



Maggiori informazioni su: www.sodastream.ch/produkte/crystal, informazioni sul prodotto: 0800 800 812 oppure info@sodastream.ch.

Divertimento per tutta l'estate

Divertitevi con i nostri articoli estivi: mentre lo «Skyflott» rivoluziona il divertimento in acqua e mette in ombra i materassini gonfiabili tradizionali, con il fenicottero o il cigno gigante gonfiabile sarete la regina o il re di ogni piscina.

«Skyflott»

Grazie al suo materiale speciale, il materassino galleggia sulla superficie dell'acqua ed è perfetto per la piscina, il lago o il mare. Inoltre, potete rilassarvi sul morbido materassino anche sulla riva. Si srotola in pochi secondi e grazie ai pratici lacci è facilmente trasportabile con solo poche mosse.



Caratteristiche principali del prodotto

- Dimensioni: 260 x 90 x 3,5 cm (arrotolato: 90 x 42 x 42 cm)
- Peso: 5,8 kg
- Carico massimo: 120 kg

Prezzo Club: 99 anziché 139 franchi (spese di spedizione incluse)

Fenicottero gigante e cigno gigante

Gli animali gonfiabili sono cool sia in spiaggia che in piscina e a ogni beach party.



- **Dimensioni fenicottero:** 218 x 211 x 136 cm (con due maniglie e due camere d'aria)
- **Dimensioni cigno:** 194 x 152 x 147 cm (con due maniglie e due camere d'aria)

Prezzo Club: 49 anziché 69 franchi (spese di spedizione incluse)

Ordinate questo prodotto su www.visana.ch/ilclub. L'offerta è valida fino al 30 settembre 2018 o fino a esaurimento scorte. Maggiori informazioni sul sito www.intex-schweiz.ch/visana. Informazioni sul prodotto: visana@gwm.ch.

Buono a sapersi

Servizi

Informazioni importanti

Avete delle domande?

In caso di domande sulla vostra assicurazione, non esitate a rivolgervi a Visana in qualsiasi momento. Trovate il numero di telefono e l'indirizzo del vostro interlocutore sulla vostra polizza. Se avete domande specifiche consultate anche il sito Internet www.visana.ch > Clienti privati > Menu per clienti privati > Servizi > Domande frequenti.

Visana Assistance

In caso d'emergenza all'estero, Visana Assistance è al vostro fianco 24 ore su 24, 7 giorni su 7 al numero di telefono +41 (0)848 848 855. Trovate questo numero anche sulla vostra tessera d'assicurazione.

Consulenza medica

Gli assicurati di base presso il Gruppo Visana ricevono gratuitamente assistenza medica chiamando il seguente numero di telefono: 0800 633 225 – 365 giorno l'anno, 24 ore su 24.

Contatto Protezione giuridica sanitaria

Per avvalervi della protezione giuridica sanitaria in caso di sinistro potete rivolgervi al numero di telefono 031 389 85 00.

Visana Newsletter

Se non volete perdervi mai più un concorso o un'offerta di Visana Club potete registrarvi alla newsletter gratuita su www.visana.ch > Visana > Media e pubblicazioni.

Piattaforma per i temi relativi all'assicurazione malattie

La maggior parte di noi non sa rispondere a domande come per esempio «Cos'è la franchigia?», «Come vengono determinati i premi dell'assicurazione malattie?» oppure «Tutti gli assicurati pagano lo stesso premio per l'assicurazione di base?». Sul sito www.parliamo-assicurazione-malattia.ch, una piattaforma di santésuisse, troverete le risposte a queste e molte altre domande relative all'assicurazione malattie. Per esempio, vi interessa la tematica sul secondo parere (consultare un secondo medico per avere il suo parere relativo all'operazione o al trattamento pianificato)? Allora www.parliamo-assicurazione-malattia.ch è il sito giusto per voi.

Ospedali – quando si può scegliere...

Avete bisogno di aiuto per scegliere l'ospedale adatto per l'intervento pianificato? Spitalfinder, il sito che confronta ospedali nato da una collaborazione tra santésuisse e il Schweizerisches Konsumentenforum, vi aiuta in modo semplice e veloce a trovare l'ospedale giusto. Sul sito www.spitalfinder.ch potete confrontare le cliniche per malattie acute, le cliniche riabilitative e quelle psichiatriche ricavandone informazioni sulla qualità dei trattamenti e sulla soddisfazione dei pazienti riguardo gli ospedali svizzeri.

Utilizzate già la nuova Visana App?



Con Visana App avete sempre con voi la vostra cassa malati sia per avere una veloce panoramica della vostra assicurazione, sia per inviare le fatture mediche. Indipendentemente dal luogo in cui vi trovate e da quando avete bisogno di noi: grazie al vostro smartphone ci potete raggiungere sempre e ovunque voi siate.

Il punto forte dell'app è il nostro portale online MyVisana. Utilizzate il vostro login al portale clienti che avete già effettuato per usufruire dell'app. Vi consigliamo di registrarvi a www.visana.ch/myvisana per poter utilizzare tutte le funzioni dell'app. Inoltre, in confronto a MyVisana, Visana App vi offre più funzioni:

- fotografare e inviare le fatture mediche;
- visualizzare le tessere d'assicurazione di tutti i membri della famiglia, ovunque vi troviate;
- accedere con impronta digitale oppure PIN;
- accedere da più apparecchi;
- ricevere tutte le novità e le offerte di www.visana.ch tramite l'app.

Inoltre, l'app offre tutte le funzioni del portale MyVisana, come ad esempio la panoramica delle polizze e dei conteggi delle prestazioni. Scaricate Visana App dall'Apple Store oppure su Google Play Store.

www.visana.ch/app

Alpamare con pernottamento in hotel

Volete fare a voi e ai vostri bambini un regalo speciale durante le ferie estive? Visitare l'Alpamare di Pfäffikon SZ sul lago di Zurigo è sempre un evento emozionante per grandi e piccini. Quest'estate il più grande parco acquatico e divertimenti della Svizzera inaugura un nuovo scivolo per assicurare a tutti ancora più divertimento e adrenalina.

Esclusiva offerta Visana

In veste di assicurati Visana potete combinare la visita all'Alpamare con un pernottamento nell'hotel a 4 stelle «Seedamm Plaza». A luglio e agosto 2018 beneficate del prezzo vantaggioso di 99 franchi per adulto e 49.50 franchi per bambino. Basta che sia solo una persona a essere assicurato

Visana. I bambini sotto ai 6 anni soggiornano gratis nella camera con i genitori.

Sono comprese l'entrata all'Alpamare per 4 ore nel giorno di arrivo o partenza, il pernottamento in camera doppia nell'albergo «Seedamm Plaza», inclusa la colazione a buffet e il Wifi, l'uso dell'area fitness, sauna e del parcheggio. Da subito potete prenotare l'offerta chiamando il numero 055 417 17 17 o scrivendo una e-mail a info@seedamm-plaza.ch. Al momento della prenotazione dell'hotel, indicare semplicemente «Visana-Pauschalangebot» (offerta forfaitaria Visana). Offerta prenotabile su richiesta e secondo la disponibilità.

In esclusiva per i clienti Visana
Offerta forfaitaria estiva incluso
il pernottamento per tutta la famiglia.



alpamare

SEEDAMM
PLAZA

Teatro sul Gurten – concorso

Vincete due biglietti gratuiti per la rappresentazione teatrale dell'11 agosto 2018. Quest'estate l'autrice e regista Livia Anne Richard ritorna sul Gurten con il debutto di «Abefahre! – stressfrei in 5 Tagen», una commedia profonda che racconta della nostra società arrivista.

Al posto degli smartphone e dei tablet, le persone che soffrono di stress dovrebbero essere munite di litri di tè per il digiuno e ritrovare sé stessi e il loro equilibrio nella natura attraverso i giochi di ruolo, la terapia di gruppo e il digiuno terapeutico, il tutto in modo efficiente. In questo modo spariscono le comodità e le abitudini.



Estrazione a sorte di 25x2 biglietti gratuiti

Tutti a teatro. In qualità di partner del Theater Gurten, Visana mette in palio 25x2 biglietti per la rappresentazione dell'11 agosto 2018. L'esibizione inizia alle ore 20.30 e dura fino alle 22.15 circa. Per ulteriori informazioni consultate il sito seguente www.theatergurten.ch.

Tagliando di partecipazione

Desidero partecipare all'estrazione per vincere 2 biglietti per il teatro sul Gurten (rappresentazione di sabato, 11 agosto 2018).

Signora Signor

Cognome _____

Nome _____

Via, n. _____

NPA, luogo _____

E-mail _____

Incollate il tagliando su una cartolina postale e inviatelo entro il 29 giugno 2018 a: VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Berna 15

Le vincitrici e i vincitori saranno informati direttamente entro il 16 luglio 2018. Sul concorso non si tiene alcuna corrispondenza. È escluso il ricorso alle vie legali e non si corrispondono premi in contanti. Con la vostra partecipazione autorizzate Visana all'utilizzo dei dati forniti per finalità di marketing. L'autorizzazione all'utilizzo dei dati può essere revocata in ogni momento. Ogni persona può partecipare al concorso una sola volta.



Scheda biografica

Michel Scheurer lavora nelle acque svizzere dal 1987. Fino al 2011 nella Regione del Giura e dei Tre Laghi, da allora come Responsabile Produzione navale a Lucerna (www.lakelucerne.ch). È dunque il capitano di massimo grado del Lago dei Quattro Cantoni. Il 47^{enne} vive ad Aarberg BE ed è quasi sempre in navigazione, ma le sue responsabilità includono anche la formazione e la formazione continua, la gestione del personale, nonché la pianificazione della conversione e della costruzione di navi di linea. Nella sua lunga carriera, il «lupo di mare» ha percorso ben oltre un quarto di milione di chilometri in qualità di capitano di nave. Nel tempo libero gli piace andare al poligono di tiro con pistola e fucile d'assalto e per le vacanze va in crociera. Tuttavia, non gli piacerebbe guidare una delle grandi navi in mare: due sole manovre al giorno è un lavoro troppo noioso.

«È molto una questione di esperienza»

Michel Scheurer, il comandante della flotta di navigazione sul Lago dei Quattro Cantoni, parla del suo lavoro, delle sfide e della difficoltà di governare un battello a vapore.

Testo: Fabian Ruch | Foto: Mauro Mellone

Molti bambini sognano di fare da grandi il comandante di una nave. È stato lo stesso anche per Lei?

Sì, per me è stato proprio così. Ho trasformato il mio hobby nella mia professione e non lo dico solo per il piacere di dirlo. Il capitano è il capo di se stessi, ha a che fare con molte persone e svolge un'attività molto versatile. Già da bambino sognavo di essere al timone di una grande nave e adesso lavoro in questa regione incantevole sul Lago dei Quattro Cantoni. Abbiamo una clientela assolutamente internazionale, vi sono molti asiatici, per esempio. Queste esperienze con altre culture rendono il mio lavoro ancora più interessante.

Come si diventa capitano di nave?

Molte sono le strade per raggiungere questo obiettivo. Si inizia come marinaio semplice, il più alto livello di formazione in Svizzera è il capitano di battello a vapore. Forse ce ne sono 40, da noi sul Lago dei Quattro Cantoni sono dodici. È inoltre necessario avere un pizzico di fortuna e trovare un posto vacante, per esempio quando qualcuno va in pensione. A 21 anni sono diventato il più giovane capitano di nave in Svizzera, all'epoca lavoravo nella regione del lago di Bienna. A 33 anni ero comandante e nel 2011 mi sono trasferito sul Lago dei Quattro Cantoni.

È molto difficile essere al comando di un battello a vapore?

La collaborazione con i macchinisti è fondamentale. Trasmetto gli ordini dal piano di sopra, ma ci vogliono un paio di secondi per eseguirli. È molto una questione di esperienza. Con un battello a vapore bisogna pensare guardando molto più avanti, il raggio di virata della nave è di 380 metri, per una motonave è di 120 metri. Poiché il traffico sui laghi svizzeri in generale è aumentato notevolmente, dobbiamo seguire le manovre con molta attenzione.

Cosa significa nello specifico?

Ci sono molte persone che praticano lo stand-up paddle, velisti, nuotatori e canottieri che spesso sottovalutano i pericoli nell'acqua. Soprattutto le sta-

zioni delle vacanze possono essere estremamente complicate per noi, perché alcune persone sono spericolate. Molti, purtroppo, non conoscono le regole. Ad esempio, non è necessario un patentino per navigare su una tavola di stand-up paddle. Penso che questo sia sbagliato, perché per andare in bicicletta veniamo addestrati già all'età di cinque anni. La conoscenza della teoria è sempre un aiuto.

Quali sono i pericoli maggiori per Lei?

In linea di massima le persone dovrebbero rispettare una distanza di 50 metri da una nave di linea. Inoltre, la balneazione è vietata fino a 100 metri da un imbarcadero. Molti nuotatori e sportivi non rispettano queste regole, soprattutto in luoghi attraenti come il Museo dei trasporti di Lucerna. Spesso la gente si diverte con le onde alte generate da una nave, ma non si rende conto di quanto sia pericoloso il risucchio. Un battello a vapore si fa strada nell'acqua provocando una sorta di buco e una volta che si entra in questa corrente è molto difficile uscirne. Se una persona entra nel vortice di un'elica, difficilmente ne esce vivo.

In Svizzera si sono verificati molti incidenti mortali?

No, per fortuna. Nel 2003 a Oberhofen, sul lago di Thun, un nuotatore si è scontrato con il vaporetto Blümlisalp. Forse è stato un caso di suicidio, che non è mai stato chiarito.

Qual è la sfida più difficile per un capitano esperto come Lei?

Mantenere un altissimo livello di concentrazione. Si hanno circa mille passeggeri a bordo, la responsabilità è enorme. Per fortuna non ho mai avuto un incidente grave. Soprattutto quando il vento è forte e soffia alla velocità di 150 chilometri all'ora, per esempio quando c'è il favonio, manovrare le navi risulta molto impegnativo.