



Vademecum per il capocorso



Centro sportivo nazionale della gioventù CST
6598 Tenero



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Cara e caro ospite del CST,
Cara e caro capocorso,
cara e caro amico dello sport,

rivolgo un grazie di cuore ad ogni capocorso, a ogni monitore/trice e a ogni docente che si mette a disposizione per l'organizzazione di un campo di allenamento o di una settimana sportiva a favore delle future generazioni. È un compito impegnativo e sempre più complicato, richiede disponibilità e impegno, ma che ha un grande valore nel motivare i giovani alla pratica sportiva affinché possa diventare una loro passione fino e compresa l'età adulta. Davvero GRAZIE.

In un mondo sempre più virtuale e digitale i campi sportivi o polisportivi, beninteso al CST così come in qualsiasi altro contesto estivo o invernale, svolgono un compito ancora più essenziale mettendo i giovani nella condizione di confrontarsi, di conoscersi, di vivere un'esperienza comunitaria senza la mediazione del famigerato cellulare.

Per questi motivi rinnoviamo il nostro massimo impegno nel facilitarvi il compito, nell'accompagnarvi nella preparazione e nell'organizzazione del campo così che possiate vivere assieme ai vostri partecipanti un'esperienza positiva. Sappiate quindi che in caso di dubbi o domande non dovete fare altro che chiamare così che cercheremo di trovare la soluzione migliore.

Lo scorso anno il CST è cambiato molto; il nuovo stabile Brere con la nuova mensa e le moderne sale di teoria, le nuove tende al campeggio e la nuova palestra Regazzi. Questi investimenti importanti confermano l'attenzione della politica federale

alla promozione dello sport giovanile e più in generale una forte sensibilità nei confronti delle future generazioni e del benessere della nostra popolazione.

Ma i cambiamenti non sono finiti. Nel corso dell'estate 2024, presumibilmente a inizio agosto, metteremo in funzione il nuovo ostello Dono Nazionale con 140 posti letto che rimpiazzerà l'ostello Mezzodi e lo stabile Residence nel frattempo demolito. Il nuovo ostello offrirà camere di due o quattro letti con bagno e permetterà un ulteriore miglioramento della qualità dell'accoglienza in relazione ai vostri mutati bisogni. I prossimi anni saranno inoltre caratterizzati dall'importante cantiere del Centro natatorio. Lo scavo è iniziato e l'utilizzo delle piscine attuali sarà sempre garantito. Il cantiere avrà una prima fase fino al 2027 con la realizzazione delle piscine coperte mentre dal 2027 al 2029 sarà realizzata la nuova vasca olimpica esterna in sostituzione delle piscine attuali. Ci scusiamo sin d'ora dei disagi e del disturbo provocati da questo importante cantiere. Nel limite del possibile cercheremo di contenerli.

Ringraziamo di cuore tutti voi per il vostro impegno e il vostro contributo positivo affinché lo spirito di Tenero possa continuare a rafforzarsi a favore della promozione dello sport nei giovani e nella popolazione tutta.

Sportivi saluti

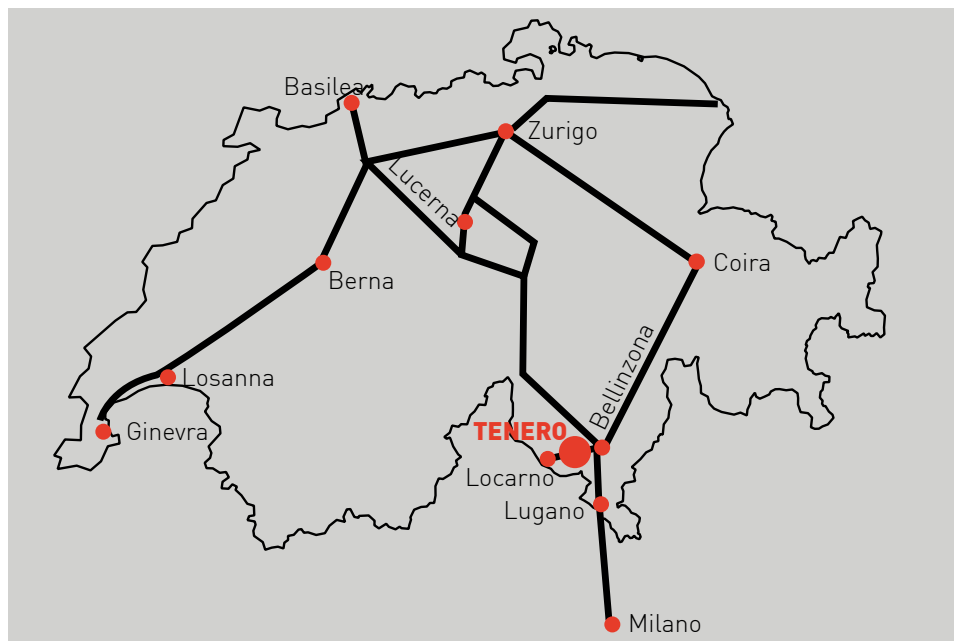


Bixio Caprara
Dir. Centro sportivo nazionale
della gioventù Tenero CST

Sommario

-
- 5 **Organizzazione ed amministrazione**
- 5 Contatto
 - 6 La direzione del CST
 - 10 Incontro informativo
-
- 11 **Le 10 regole d'oro**
-
- 13 **Alloggio**
- 13 Ostelli
-
- 15 **Campeggio**
-
- 16 **Vitto**
- 16 Mensa
 - 19 Vitto per gli ospiti del campeggio
 - 21 Bar Lounge Gottardo
-
- 22 **Impianti sportivi e materiale**
- 23 Impianti sportivi
 - 26 Sport e sicurezza
 - 28 Regolamento per l'utilizzo delle piscine
 - 31 Settore wellness
 - 32 Regolamento per attività calcio
 - 34 Regolamento per l'utilizzo della resina nella pallamano
 - 35 Challenge School Tenero
 - 36 Le nostre aule
 - 36 La nostra tecnica
-
- 37 **Informazioni utili, dalla A alla Z**
-
- 42 **Comportamento in caso di emergenze**
- 42 Incidente
 - 42 Incendio
 - 43 Numeri di telefono
-
- 44 **Panoramica degli orari d'apertura**
- 46 I nove principi della Carta etica nello sport
 - 47 La Carta etica nello sport!
 - 50 Lista di controllo per il capocorso

Organizzazione ed amministrazione



Contatto

Centro sportivo nazionale della gioventù
Via Brere 10
CH-6598 Tenero

Telefono +41 58 468 61 11
Fax +41 58 468 61 02
E-Mail cstenero@baspo.admin.ch

www.cstenero.ch

6 La direzione del CST



Bixio Caprara
Dir. CST

bixio.caprara@baspo.admin.ch
+41 58 468 61 16



Alan Matasci
Capo Supporto
e qualità

alan.matasci@baspo.admin.ch
+41 58 468 61 08



Steffen Liess
Capo Clientela

steffen.liess@baspo.admin.ch
+41 58 468 61 76



Andrea Nessi
Capo Logistica

andrea.nessi@baspo.admin.ch
+41 58 461 81 53



**Christian
Pasquetto-Cerutti**
Capo Settore
alberghiero

christian.pasquetto@baspo.admin.ch
+41 58 468 61 83



Elisa Mazzonzelli
Capo Stato
Maggiore

elisa.mazzonzelli@baspo.admin.ch
+41 58 468 61 84

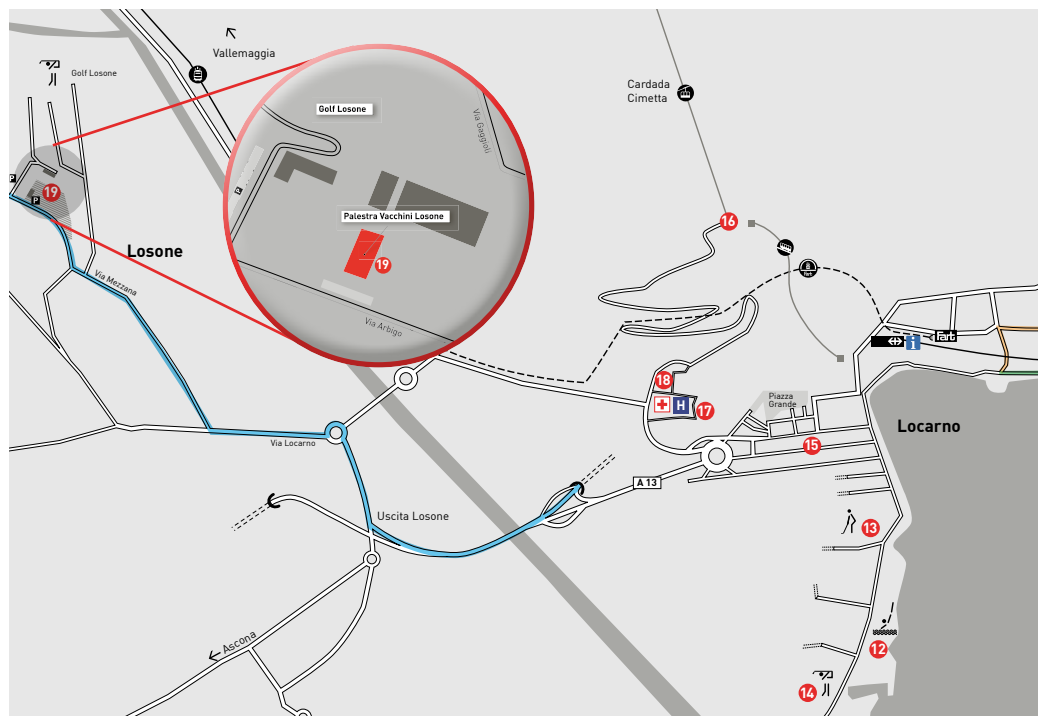


Ultimo aggiornamento: dicembre 2023

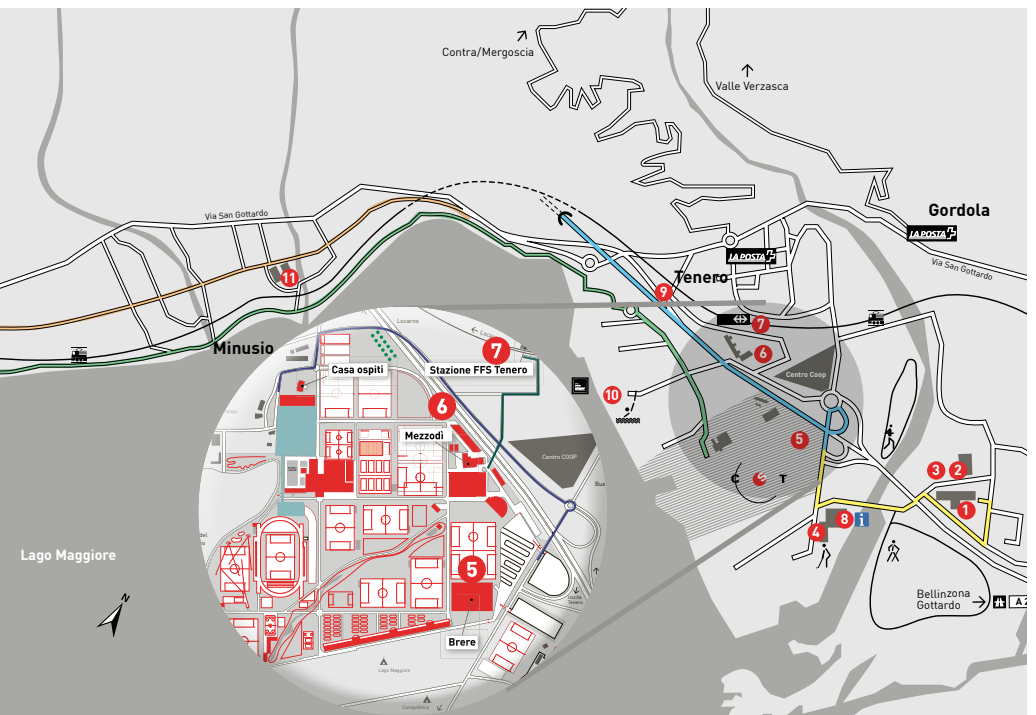
- | | | | |
|---|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 1 Sasso Rosso 2 Mezzodi 3 Casa ospiti 4 Dono Nazionale 8 Campeggio 10 Box bici 11 Aule Contra 12 Posteggio Bus CST 13 Centro manutenzione 14 Grill lago 15 Magazzino sud/Legnaia 16 Tenda G+S 20 Arrampicata Basodino 21 Tennis Barone 1, 2, 3, 4 22 Tennis Resa/Polivalente 1-8 23 Polivalente Peccia/
Pumptrack/Street racket/
Half-pipe 24 Frutteto 25 Sintetico Cardada 1, 2 27 Pista BMX 29 Beach volley lago 3, 4 | <ul style="list-style-type: none"> 30 Polivalente Matro 1, 2, 3 31 Beach volley lago 1, 2 32 Parkour e Street workout 33 Polivalente Madone/Street racket 34 Skimboard 35 Polivalente Ghiridone 36 Atletica leggera 37 Lotta svizzera 38 Beach soccer 39 Beach volley Gambarogno 1, 2 40 Pista finlandese 50 Palestra Brere/Aule/Auditorio/Mensa/Ricevimento 51 Palestra Squash 52 Palestra Gortardo/Aule/Sala polivalente/Bar 53 Centrale materiale sport 54 Palestra Naviglio 55 Piazzale Naviglio/Airgame | <ul style="list-style-type: none"> Centro Cantonale di Medicina dello Sport(CCMS) Punto di raccolta in caso di emergenza 60 Prato Neggia 2 61 Prato Neggia 1 62 Sintetico Brochin 1+2 63 Sintetico Brochin 3+4 64 Prato Ressigh 3 65 Prato Ressigh 2A, 2B 66 Prato Ressigh 1A, 1B 67 Tiro con l'arco Ressigh 69 Green Golf 70 Prato Madone 71 Prato Verbano 1, 2 72 Prato Gambarogno 73 Prato Ticino 74 Pista di atletica in erba 75 Prato Tamaro 76 Prato Sassariente 1 77 Prato Sassariente 2 | <ul style="list-style-type: none"> 78 Prato Basodino 79 Prato Brere 3 80 Prato Brere 2 81 Prato Brere 1 82 Prato Verzasca 1 83 Prato Verzasca 2 90 Centro nautico 95 Piscine 100 Palestra Vacchini 101 Palestra Regazzi |
|---|---|--|--|

- A Settori condizione fisica**
- Posteggio Principale
 - Posteggio Svincolo
 - Posteggio Verzasca
 - Zona cantiere CST V

8 Losone



- | | |
|--|--------------------------------------|
| 1 Palestra Regazzi | 10 Attracco battello Locarno |
| 2 Palestra Scuola Media Gordola | 11 Palestra Scuola Media Minusio |
| 3 Tennis Gordola | 12 Lido Locarno |
| 4 Minigolf Tenero | 13 Minigolf Locarno |
| 5 Brere | 14 Golf Locarno |
| 6 Palestra Scuole Elementari Tenero | 15 Polizia comunale Locarno |
| 7 Stazione FFS | 16 Partenza funivia Orselina-Cardada |
| 8 Infopoint dell'Organizzazione turistica
Lago Maggiore e Valli | 17 Ospedale La Carità Locarno |
| 9 Studio medico Dr. Foiada | 18 Pronto soccorso Locarno |
| | 19 Palestra Vacchini Losone |



- Tenero – Locarno
- CST – Palestra Losone
- Mountain bike per Locarno
- CST – Palestra Regazzi
- Stazione FFS – CST
- CST amministrazione – casa ospiti/residence

Incontro informativo

Fra la fine di marzo e la fine di ottobre, ogni settimana, invitiamo tutti i responsabili dei corsi presenti (capigruppo) a un incontro informativo della durata di mezz'ora in cui diamo le ultime informazioni su vitto, alloggio e offerta sportiva. Al termine segue un aperitivo.

Lunedì Stabile Brere ore 17.00

All'infuori di questo periodo, l'incontro è stabilito di settimana in settimana in base all'arrivo dei gruppi.

Le 10 regole d'oro

Ogni anno il CST ospita migliaia di giovani e adulti provenienti da tutta la Svizzera e dall'estero. Un funzionamento ottimale dell'esercizio e una buona convivenza dipendono in larga misura dalla collaborazione di tutti e dal rispetto di semplici regole. Il capocorso e i monitori sono responsabili di far rispettare le regole ai partecipanti.

Regola 1: Sicurezza e silenzio

- Dalle 22.00 si accede agli alloggi solo tramite badge.
- Dalle 22.30 alle 7.00 negli alloggi e nell'area del CST, così come nelle immediate vicinanze e nel paese di Tenero, vige la quiete notturna.

Regola 2: Ordine e pulizia

- Gli ospiti del CST assumono un comportamento corretto, rispettoso, mantengono ordine e pulizia all'interno e all'esterno degli edifici così come su tutto il perimetro del CST.
- È vietato l'accesso ai cani.

Regola 3: Fumo

Il CST è una zona senza fumo. La regola vale per tutti gli edifici e l'intero perimetro del centro. È permesso fumare solo in luoghi appositamente segnalati:

- Tettoia presso le sale di teoria Contra.
- Tettoia dietro lo stabile del campeggio.
- Tra lo stabile nautico e il pontile.

Regola 4: Alcool e droghe

- L'acquisto e il consumo di bevande alcoliche al CST è vietato ai minori di 18 anni.
- È vietato il consumo di alcolici negli alloggi.
- È vietato il consumo di qualsiasi tipo di droga, compresa la cannabis.

Regola 5: Circolazione

Nel perimetro del CST vige il divieto generalizzato di circolazione. I veicoli a motore devono essere lasciati nei parcheggi previsti.

Gli ospiti usano le strade e i sentieri per spostarsi a piedi all'interno del centro.

Regola 6: Rifiuti

I rifiuti vanno eliminati utilizzando gli appositi contenitori. Il CST promuove la raccolta differenziata.

12 Regola 7: Attività in piscina e al lago

I capicorso sono responsabili della sicurezza nelle attività in piscina, nella vasca dei tuffi e nel lago. In caso di mancata osservanza delle regole (v. «Regolamento per l'utilizzo delle piscine» a p. 28) viene ritirata la carta d'ingresso agli impianti.

Regola 8: Impianti sportivi

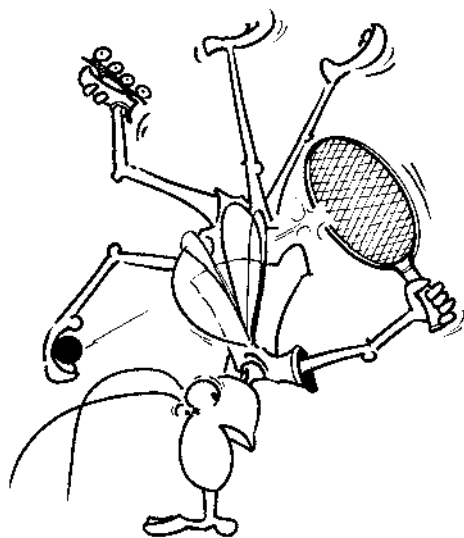
Possono essere usati soltanto gli impianti prenotati. Tutte le modifiche del programma devono essere comunicate tempestivamente al responsabile della settimana. Se l'impianto non è utilizzato dopo 15 minuti, il responsabile della settimana può attribuirlo a un altro gruppo. In caso di pioggia si invita i capicorso a prendere contatto con il responsabile della settimana per predisporre un programma adeguato alle condizioni atmosferiche.

Regola 9: Puntualità

Gli orari indicati per il ritiro, la riconsegna del materiale della logistica e gli orari stabiliti per gli allenamenti devono essere osservati. Alle 22.00 gli edifici vengono chiusi.

Regola 10: Biciclette

Le biciclette vanno usate solo sui percorsi previsti e segnalati. È vietato transitare su prati e campi di gioco. Le biciclette non utilizzate devono essere parcheggiate nelle apposite rastrelliere e chiuse con il lucchetto.

**Conseguenze per i contravventori**

- Vengono informati immediatamente il capocorso e i genitori in caso di partecipanti minorenni.
- A dipendenza della gravità dei fatti, ci riserviamo di espellere i responsabili o tutto il corso dal CST.

Conseguenze per il corso

- L'annuncio del corso per l'anno successivo viene trattato come seconda priorità.
- A seconda della gravità dei fatti viene fatta una comunicazione al competente ufficio cantonale dello sport, all'ufficio G+S, alla federazione sportiva o alla direzione della scuola.

Alloggio



Ostelli

IlCST dispone di 249 posti letto ripartiti su tre strutture. Gli ostelli sono aperti tutto l'anno. Al Sasso Rosso e alla Casa Ospiti, le docce e i servizi si trovano ai piani (Standard-Hotel) mentre l'ostello Dono Nazionale dispone di servizi in ogni camera (Sport-Hotel).

Occupazione delle camere

Di regola, le camere sono disponibili **a partire dalle ore 12 del giorno d'arrivo**. Ogni gruppo riceve presso il Ricevimento i badge che consentono di accedere agli alloggi nelle ore notturne (dalle ore 22 alle 7).

Vi preghiamo di preparare il vostro letto con le lenzuola e le federe che si trovano nelle camere. È necessario portare un asciugamano. I pavimenti delle stanze vengono puliti il mercoledì mattina.


Alcune regole

- Non entrare negli alloggi con le scarpe da calcio o i pattini inline.
- Non utilizzare all'interno degli edifici skateboard e monopattini.
- Non spostare il mobilio nelle camere.
- Divieto di fumo e di consumo di bevande alcoliche negli alloggi.
- Non mettere gli indumenti sportivi ad asciugare alla finestra ma utilizzare gli appositi essiccatoi.
- Non sedersi sul davanzale delle finestre e dei balconi.
- Rispettare la quiete notturna dalle ore 22.30 alle 7.
- Lasciare libere le camere e i servizi igienici in comune dalle ore 9 alle 11 per consentire la pulizia quotidiana.

Riconsegna delle camere

Le stanze e i servizi sanitari devono essere liberati **entro le 8.30** il giorno della partenza.

Prima della partenza vi invitiamo a:

- togliere la **biancheria** dai letti:
 - Sasso Rosso: gettare la biancheria nel canale vicino al lift.
 - Dono Nazionale e Casa Ospiti: riporre la biancheria nel contenitore grigio sul piano.
- **piegare la coperta** in due come l'avete trovata al vostro arrivo.
- buttare la **spazzatura** negli appositi container dividendo PET, carta, vetro, latta e plastica. La loro ubicazione è segnalata con il simbolo  sulla cartina a pag. 7.
- **pulire il pavimento** con la scopa:
 - Sasso Rosso: gli scopini e la paletta si trovano in balcone.
 - Dono Nazionale: le scope vengono consegnate il giorno della partenza.
 - Casa Ospiti: gli scopini e la paletta si trovano nell'appartamento.
- **raccogliere eventuali rifiuti** attorno allo stabile dell'alloggio e gettarli negli appositi contenitori.

Il giorno dell'arrivo concordiamo già con il capogruppo un appuntamento per il controllo degli alloggi alla partenza; eventuali danni vengono fatturati. I badges smarriti verranno fatturati (CHF 30).

Se necessario i gruppi che partono dopo le ore 8.30 possono chiedere di riservare uno spazio dove depositare temporaneamente i bagagli.



Campeggio



Il campeggio del CST è aperto da fine marzo a fine ottobre. Sono disponibili 35 tende con 10 letti a castello e 20 posti ciascuna. Le tende sono montate su un basamento di cemento e dispongono di corrente elettrica. È obbligatorio l'uso del sacco a pelo. Non ci sono cuscini a disposizione.

Lenzuolo

I partecipanti portano un lenzuolo personale di dimensioni minime 90×200×30 cm. Il CST non distribuisce lenzuola usa e getta di plastica. In questo modo si prefigge di ridurre l'impatto ambientale e di migliorare il livello di ecosostenibilità.

Gli utenti hanno la possibilità di montare delle tende personali e di piazzare dei camper privati solo se sono stati annunciati con i dati definitivi. Una settimana prima del corso riceverete il piano d'occupazione del campeggio.

Presso il campeggio vige la quiete notturna dalle ore 22.30 alle 7. In nessun caso i capicorso possono dormire nelle mense, nelle cucine o negli spazi

adiacenti al campeggio. Si richiede il massimo rispetto delle infrastrutture presenti al campeggio. Non è consentito alterare la struttura o aggiungere sistemi di riscaldamento e raffreddamento. I cuochi in cucina propria al campeggio sono tenuti ad attenersi alle regole sull'igiene alimentare del Laboratorio cantonale (vedi pag. 19).

Arrivo

Le tende e le infrastrutture logistiche vengono consegnate nei seguenti orari:

- Domenica-lunedì: 8-12/13-17.30
- Martedì-sabato: 13.30-18

Partenza

La riconsegna e il controllo delle tende e delle infrastrutture avvengono entro le ore 12 previo accordo fra responsabile del campeggio e capocorso. L'essicatoio deve essere svuotato entro le ore 12 del giorno della partenza.

Il materiale ricevuto in prestito dal CST deve essere riconsegnato. Oggetti mancanti o danneggiati vengono fatturati.

Vitto

Mensa

Il CST cura una cucina regionale con prodotti freschi di stagione. Frutta e verdura provengono in gran parte da produttori locali, la carne è di origine svizzera.

Ostelli: pensione completa

La pensione completa è obbligatoria per chi pernotta negli ostelli. L'arrangiamento comprende:

Colazione a buffet

- pane - cereali - müsli - latte
- yogurt - formaggio - affettati
- marmellata, burro - miele
- caffè - tè - bevande al cioccolato - succhi di frutta

Pranzo e cena

- proteine di origine animale o vegetale (carne o pesce, tofu, seitan ecc.)
- carboidrati (pasta, riso, cereali, patate)
- contorni (verdure, insalata a buffet)
- dessert (frutta o dessert composto)

Ai pasti principali serviamo acqua ai tavoli.

A seconda delle vostre esigenze cerchiamo di servire il pasto a base di carboidrati a scelta a pranzo o a cena. I gruppi con esigenze alimentari specifiche possono rivolgersi al settore della ristorazione. Siamo a disposizione per concordare menu, orari o eventuali richieste particolari con un eventuale supplemento di prezzo a dipendenza delle esigenze.

Allergie

Il CST fornisce, su richiesta, prodotti senza glutine e senza lattosio. La richiesta e le informazioni sulle allergie specifiche devono pervenire due settimane prima dell'arrivo all'indirizzo e-mail: cstenero@baspo.admin.ch. Vi preghiamo inoltre di presentarvi allo chef di cucina in occasione del primo pasto.

Vegetariani

Il CST predispone delle proposte vegetariane ma non garantisce un'alimentazione vegana.

Sport di prestazione

Invitiamo gli allenatori di gruppi nello sport di prestazione con esigenze alimentari specifiche a volerle segnalare in anticipo.

Campeggio: pensione completa possibile

Anche per i gruppi alloggiati al campeggio è possibile usufruire della pensione completa.



Orario dei pasti alla mensa

Durante l'apertura campeggio:

Inizio 1° turno

Colazione*	7.15
Pranzo	12
Cena	18.30

Inizio 2° turno

Colazione*	8.00
Pranzo	13
Cena	19.30

Durante la stagione invernale:

Inizio 1° turno

Colazione*	7.15
Pranzo	12
Cena	18.30

Inizio 2° turno

Colazione*	8
Pranzo	12.45
Cena	19.15

* per le società di nuoto che si allenano fra le 7 e le 9 di mattina la colazione è pronta a partire dalle ore 6.20 su richiesta.

Di principio i gruppi che alloggiano al campeggio fanno i pasti al 1° turno. I gruppi che pernottano negli ostelli fanno i pasti al 2° turno. L'orario dei

pasti può subire delle variazioni in funzione dei bisogni di servizio.

Vi preghiamo di rispettare gli orari indicati e di comunicare al Ricevimento eventuali richieste di modifica almeno 48 ore prima del rispettivo pasto.

Pasti

È possibile richiedere un lunch picnic al posto di un pasto. Le ordinazioni, incluse le richieste particolari e le alternative, devono essere fatte circa un mese prima dell'arrivo al CST. Le ordinazioni last minute devono essere fatte almeno 48 ore prima del lunch picnic.

I sacchetti con il lunch vanno ritirati il giorno concordato al termine della colazione e a partire dalle 7.30 presso la mensa Brere.

Pasti extra oppure in orari particolari, non compresi nella pensione completa, vengono fatturati a parte. Non è possibile bonificare i pasti non consumati.

Mangia bene e sano

Una corretta alimentazione gioca un ruolo chiave nello sport, perché ottimizza le prestazioni, facilita il recupero muscolare e riduce il rischio di infortunio.



Le giuste scelte nutrizionali potenziano i risultati del tuo programma di allenamento.



Mangiare bene aiuta a prevenire l'infiammazione cronica e a migliorare i tempi di recupero.



Fai 5 pasti al giorno: colazione, spuntino, pranzo, spuntino, cena.



Un pasto completo ed equilibrato comprende:

- una porzione di verdura equivalente a metà del piatto
- un farinaceo (patate, cereali o legumi)
- un alimento proteico (carne, pesce, uova, ma anche tofu, seitan o latticini)
- una fonte di grassi buoni (olio extravergine)



Aumenta frutta, verdura, legumi, cereali integrali, frutta secca oleosa, proteine vegetali.



Riduci dolci, farine bianche, zucchero, prodotti confezionati, bevande gasate e zuccherate, grassi animali, fritti, insaccati e salumi.



Dai la precedenza alle proteine vegetali. Sono leggere, nutrienti, poco infiammatorie e forniscono ottimo carburante per lo sport.



Prediligi di preferenza prodotti stagionali, locali e di origine biologica.

Grigliate al lago

Da aprile a ottobre gli ospiti con pensione completa – con un supplemento di CHF 6.50 a persona – hanno la possibilità di prenotare una grigliata in riva al lago. Vi forniamo una scelta di carne e alternative per i vegetariani, tre tipi di insalate, pane, dessert e mettiamo a disposizione stoviglie e posate usa e getta biodegradabili. Gli organizzatori sono tenuti a rispettare le norme igieniche e alimentari del Laboratorio cantonale. Si invita a confermare la data della grigliata al check-in.

Per il trasporto del materiale sono a disposizione presso il magazzino del materiale sportivo biciclette con carrello; la legna può essere ritirata presso la legnaia del polivalente

«Ghiridone» (v. cartina pag. 7, punto 15). Ogni gruppo accende, cura e spegne il proprio fuoco evitando sprechi inutili di legna.

Una volta finita la vostra consumazione, vi chiediamo di ripulire e lasciare in ordine la griglia. Per la disposizione dei rifiuti, vi preghiamo di utilizzare l'apposito sacco per i rifiuti consegnato dalla cucina. Assicuratevi di chiuderlo prima di gettarlo negli appositi container che si trovano sul posto.

Alimenti, stoviglie usa e getta e materiali da cucina vanno ritirati alle ore 18 presso l'entrata fornitori della mensa Brere. Il materiale da cucina e i resti devono essere riconsegnati nello stesso posto al più tardi alle 20.30.

Vitto per gli ospiti del campeggio

Gli ospiti che alloggiano al campeggio possono scegliere tra la pensione completa nella mensa del CST e la cucina in proprio. All'organizzazione con cucina in proprio sono proposte diverse cucine attrezzate al campeggio che sono attribuite al gruppo in base al numero di partecipanti.

La pulizia finale della cucina è di responsabilità del gruppo. Qualora il capogruppo volesse affidare le pulizie finali al CST verranno fatturati CHF 350 per ogni cucina. Il gruppo è pregato di richiedere la pulizia al momento della consegna dei dati definitivi.

Il capogruppo è responsabile della sicurezza alimentare. È quindi tenuto a rispettare la legge e le ordinanze inerenti la produzione e la vendita di derrate alimentari vigenti nel Canton Ticino. Per ulteriori informazioni è possibile contattare il Laboratorio cantonale (dss-lc@ti.ch, +41 91 814 61 11). I responsabili delle cucine si impegnano inoltre ad applicare l'Hazard Analysis Critical Control Point (HACCP).

Il CST non assume alcuna responsabilità per la qualità dell'alimentazione di chi cucina in proprio.



Bar Lounge Gottardo

Il bar, situato all'interno dello stabile Gottardo, è il luogo ideale per rifocillarsi dopo una sana attività sportiva. Specialità ticinesi, dolci fatti in casa, panini, piatti freddi, bibite e succhi di frutta freschi: questo e tanto altro fa parte dell'attrattiva offerta del nostro bar. I clienti possono inoltre approfittare di un'ampia scelta di vini locali e birre artigianali. Per rendere ancora più piacevoli i momenti di pausa e relax dei nostri ospiti, al bar si trovano giornali e riviste in diverse lingue.

Eventi e aperitivi

Su richiesta è possibile organizzare al CST aperitivi, pause caffè, banchetti e catering personalizzati legati a un'attività sportiva.

Attenzione

Presso il bar Lounge Gottardo vigono naturalmente le disposizioni per la protezione dei minori: non si servono bevande alcoliche ai minori di diciotto anni ed è vietato fumare.

Impianti sportivi e materiale



Il CST vi offre impianti moderni, materiale sportivo e locali per la teoria e il wellness (v. pag. 31). Vi preghiamo di rispettare gli orari di apertura e di prenotare impianti, locali e materiale presso il Ricevimento.

Il materiale sportivo è disponibile gratuitamente (ad eccezione delle biciclette). La lista aggiornata si trova al sito www.cstenero.ch/download. Compilatela e inviatela al più tardi tre settimane prima dell'inizio del vostro soggiorno. Vi permetterà di ritirarlo senza attese. La consegna e riconsegna avvengono presso la centrale del materiale sportivo a

lato della palestra Naviglio (v. cartina, punto 53). Il materiale mancante o danneggiato viene fatturato.

Vi preghiamo di utilizzare solo gli impianti prenotati e di comunicare eventuali modifiche al responsabile della settimana. In questo modo gli impianti non occupati sono disponibili per altri gruppi. **In caso di non utilizzo dell'impianto riservato dopo 15 minuti, il coordinatore sportivo può attribuirlo a un altro gruppo.** Gli impianti sono accessibili dalle 8 alle 22. Previa richiesta si possono prolungare gli orari di apertura.

Orari di apertura del magazzino:

- lunedì-venerdì: 8-20
- sabato: 8-18
- domenica: 8-20 (in inverno: 8-18)

Contatto con il custode: tel. 107 (dai telefoni interni)

Qualità del programma sportivo

Per privilegiare la qualità dell'insegnamento sportivo, nell'assegnazione di materiale e impianti viene data priorità ai corsi che propongono un'attività principale agli stessi partecipanti per più lezioni.



Impianti sportivi

Il CST dispone di impianti moderni per la pratica di diversi sport ed è dotato del materiale sportivo necessario.

Aerobica	– Step, pareti a specchio (non sono disponibili impianti audio mobili)
Airgame/Maxitramp	– 9 maxitramp – Impianto Airgame a 4 posti
Aquafit	– Vasca per non nuotatori di profondità variabile (60-130 cm)
Arrampicata	– Parete indoor (14 vie con diversi gradi di difficoltà) – 2 pareti outdoor (12 vie con diversi gradi di difficoltà) – Altre pareti d'arrampicata disponibili nella regione
Arti marziali (Judo, Karate, ecc.)	– Tatami – Kimono
Atletica leggera	– Pista 400m completa con 2 pedane per il salto con l'asta – Impianto indoor con pista di 175 m, pedane per i salti e per i lanci – Pista di 130 m in erba naturale (in primavera ed estate)
Badminton	– 21 campi indoor
Basket	– 3 campi all'aperto – 8 campi in palestra – 1 campo per Streetball
Beachsoccer/ Streetsoccer	– 1 campo regolamentare da Beachsoccer – 1 campo da Streetsoccer

Beach tennis	- 6 campi
Beachvolley	- 4 campi al lago - 2 campi Gambarogno - 4 reti mobili, da montare sui prati
BMX	- 12 BMX con protezioni, pista BMX naturale, Pumptrack (pista artificiale)
Calcio	- 9 campi regolamentari in erba - 3 campi in erba sintetica (2 standard FIFA Quality e uno di 3a generazione) - Porte di dimensioni diverse e materiale per l'allenamento
Canoa/Kayak	- 78 kayak (fiume e lago) e canoe canadesi
Canottaggio	- 8 liteboat
Corsa d'orientamento	- 3 percorsi con 19 punti fissi e sistema elettronico di rilevamento
Danza	- 3 palestre triple
Fitness	- Sala di muscolazione nelle palestre Naviglio e Regazzi (pesi liberi) - Sala di fitness nella palestra «Gottardo» - Spazio outdoor per l'allenamento funzionale
Freestyle	- 1 rampa Freestyle (in estate)
Ginnastica artistica	- 1 palestra con attrezzi fissi (nuova palestra Brere), 2 palestre triple, 2 Airtrack
Giochi vari	- Il CST è dotato delle infrastrutture e del materiale per praticare i seguenti giochi: Baseball, Flag football, Giocoleria, Kin-ball, Lacrosse, Roundnet, Rugby, Smolball, Speedminton, Touch rugby
Golf	- 2 green in erba naturale, 1 green in erba sintetica coperto
Hockey su prato	- 1 campo per hockey 5:5 (48.00 m × 31.76 m) in erba sintetica corta intasata, con balaustre e porte
Jogging	- Pista finlandese (1000 m) con illuminazione - 3 percorsi Walking Trail
Lotta svizzera	- Campo fisso esterno
Nuoto	- Vasca olimpica (50 m) - Vasca per non nuotatori - Vasca per i tuffi (profondità 4 m; trampolini da 1 e 3 m, piattaforme da 1, 3 e 5 m; trampolini da 1 e 3 m per i tuffi sincronizzati) - Inverno: le vasche da 50 m e per non nuotatori sono coperte con un pallone pressostatico (L'entrata è a pagamento.)
Pallamano	- 3 campi regolamentari in palestra
Pallanuoto	- Vasca olimpica, con campo regolamentare

Pallavolo	<ul style="list-style-type: none"> - 10 campi all'aperto - 8 campi in palestra
Parkour e Street workout	<ul style="list-style-type: none"> - un impianto di parkour con diversi livelli di difficoltà e attrezzi per la pratica dello street workout
Pattinaggio inline	<ul style="list-style-type: none"> - Halfpipe - Slide Rail - 30 paia di pattini, incluse le protezioni - 15 skates per hockey
Rampichino/Polobike	<ul style="list-style-type: none"> - 50 rampichini e 10 freebikes (noleggio di un set: CHF 60) - Pumptrack
Scherma	<ul style="list-style-type: none"> - 14 piste complete, dotate di apparecchiatura elettronica - Dotazione di spade, sciabole, maschere, guanti e giubbotti di protezione
Skaterhockey	<ul style="list-style-type: none"> - Equipaggiamento per skaterhockey e pista completa - Impianto per skaterhockey
Skimboard	<ul style="list-style-type: none"> - 1 impianto di skimboard - tavole in tre diverse dimensioni
Slacklining	<ul style="list-style-type: none"> - Dotazione per la pratica indoor e outdoor
Squash	<ul style="list-style-type: none"> - 1 sala squash con 4 campi
Street racket	<ul style="list-style-type: none"> - 4 campi outdoor da street racket di dimensioni regolamentari - racchette da gioco
Street-surfing	<ul style="list-style-type: none"> - 15 tavole e materiale di protezione
SUP/SUP polo	<ul style="list-style-type: none"> - 36 Stand-up paddle (SUP) - 1 set da SUP polo
Tennis/Minitennis	<ul style="list-style-type: none"> - 4 campi di terra battuta - 8 campi in resina acrilica - Inverno: 3 campi coperti con pallone pressostatico
Tennistavolo	<ul style="list-style-type: none"> - 15 tavoli
Tiro con l'arco	<ul style="list-style-type: none"> - 3 postazioni complete - Archi per giovani e adulti
Unihockey	<ul style="list-style-type: none"> - 3 campi da unihockey coperti grandi e 6 piccoli, con tribune - 1 pista all'aperto (40 x 20 m con balaustre)
Vela	<ul style="list-style-type: none"> - 4 Laser + 8 RS Zest - 4 catamarani RS Cat 14
Windsurf	<ul style="list-style-type: none"> - 24 tavole e vele (anche per bambini e principianti)



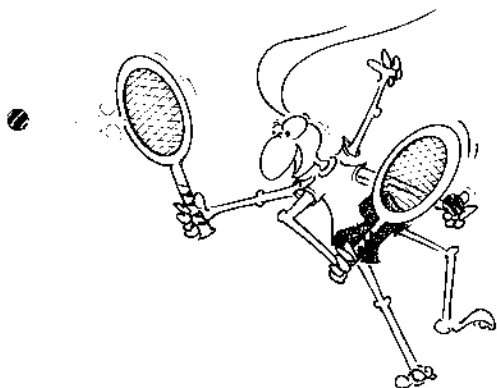
Sport e sicurezza

Sport a rischio

Considerato che il CST ospita prioritariamente corsi previsti nell'offerta di G+S, le direttive dell'istituzione sono considerate vincolanti. Se in alcuni sport esse dovessero mancare, valgono le direttive della relativa federazione sportiva.

Sport a rischio possono essere praticati soltanto sotto la guida di monitori G+S, istruttori e docenti con formazione specialistica. Ciò vale in particolare per le seguenti discipline:

- **Discipline G+S:** arrampicata sportiva, canoismo, canottaggio, ciclismo (rampichino, ciclismo artistico, ciclocross, ciclopalla, monociclo, trial in bicicletta, BMX), golf, parkour, scherma, sport di combattimento (wushu/kung fu, lotta, lotta svizzera, judo, ju-jitsu, karate, kickboxing light, light contact boxing), sport natatori (artistic swimming, nuoto, nuoto di salvataggio, pallanuoto, tuffi), stand up paddle, tavola a vela, tiro con l'arco, trampolino, vela.
- **Discipline non G+S:** airgame, immersione con bombole.



Il CST non è in grado di garantire una sorveglianza continua per tutte le attività in piscina, nella vasca dei tuffi o nel lago. **I soli responsabili del controllo e della sicurezza del proprio gruppo durante un corso in acqua, nelle vicinanze dell'acqua e sull'acqua sono i rispettivi capicorso.** Durante le attività è pertanto obbligatoria la presenza costante di un monitore con brevetto di salvataggio valido (brevetto Plus Pool).

Le informazioni complete relative alle disposizioni di sicurezza applicate al CST si trovano alla pagina: www.cstenero.ch/sicurezza

Grandezza dei gruppi

Per motivi organizzativi nelle seguenti discipline sportive vigono chiare disposizioni riguardo alla grandezza ammessa dei gruppi.

Sport	Numero massimo di partecipanti
Arrampicata sportiva su parete artificiale	12
Arrampicata sportiva su roccia	6
Canoa (fiume)	6
Canoa (lago)	12
Canottaggio (lago)	8
Golf	12
Mountainbike	12
Stand-up Paddle	12
Tiro con l'arco	12
Vela	8
Windsurf	12

Sisport

Da Sisport, i gruppi possono ingaggiare monitori qualificati in tutti gli sport. I capicorso possono contattare direttamente Sisport **solo** dopo aver ricevuto dal CST la conferma degli impianti sportivi.

Per informazioni dettagliate vogliate rivolgervi al Ricevimento o al responsabile della settimana.

www.sisport.ch



Regolamento per l'utilizzo delle piscine

Questo regolamento è consegnato ai capicorso, i quali sono tenuti a informare i propri monitori o allenatori. La direzione del CST si riserva in ogni momento la possibilità di vietare l'uso delle piscine ai gruppi che non si attengono alle regole indicate.

Orari e utilizzo

Di regola, la piscina è aperta:

Da lunedì a venerdì: 7-22

Sabato e domenica: 7-18

Fasce orarie

– Blocco 1: 7- 9 e 14-16

– Blocco 2: 9-11 e 16-18

– Blocco 3: 11-13 e 18-20

– Blocco 4: 11-13 e 20-22

Le piscine sono a disposizione degli sportivi esclusivamente per attività di allenamento o insegnamento e non per attività di svago nel tempo libero. Sono possibili aperture in altre fasce orarie.

Sorveglianza e comportamento

Non è prevista una sorveglianza né un picchetto di salvataggio continuato.

Il bagnino del CST è responsabile esclusivamente del rispetto del presente regolamento e del controllo delle prenotazioni.

Durante ogni allenamento i partecipanti devono essere accompagnati e sorvegliati costantemente a bordo vasca da un monitore responsa-

bile della sicurezza del gruppo con brevetto di salvataggio valido (brevetto Plus Pool o superiore). Non è permesso correre lungo i bordi delle vasche, tuffarsi dai bordi o sedersi sui galleggianti che delimitano le corsie. Al termine dell'attività, il monitore si assicura che tutti i partecipanti siano usciti dalle piscine.

Se il bagnino del CST non fosse presente in piscina, un custode è sempre raggiungibile al numero 107 (dai telefoni interni) dalle 7 alle 22 (alle 18 di sabato e domenica).



Igiene e pulizia

La doccia è obbligatoria per tutti prima dell'entrata in acqua. L'igiene del corpo (sudore e urine in particolare) determina la qualità dell'acqua e quindi l'apporto di cloro necessario per disinfettare la stessa. È vietato bagnarsi o nuotare vestiti, con bermuda e shorts. Le eccezioni valgono solo per i corsi di salvataggio. Il monitore verifica che spogliatoi, docce e WC vengano lasciati in ordine e puliti al termine dell'attività.

Allarme e sicurezza in inverno

In inverno, la piscina coperta è dotata di diversi sistemi di rilevamento e d'allarme. In caso di pericolo (come forte vento, improvvise o forti neviccate), la direzione si riserva il diritto di chiudere la struttura in qualsiasi momento. In piscina sono presenti i mezzi di primo soccorso e un «armadietto di sicurezza» che contiene: asse di salvataggio, collare, megafono e cassetta di primo soccorso.

In caso di allarme evacuazione bisogna

abbandonare immediatamente la struttura seguendo le indicazioni date dal personale del CST.

Uscite di sicurezza

Le porte/uscite di sicurezza sono da utilizzare unicamente come vie di fuga. Davanti ad esse lo spazio deve essere lasciato completamente libero da materiale o oggetti che potrebbero intralciare l'evacuazione delle persone. Ogni loro apertura provoca un abbassamento di pressione all'interno del pallone che ha come conseguenza uno sgonfiamento della struttura. Pertanto l'apertura deve avvenire solo in casi d'emergenza e in presenza del personale del CST di picchetto appositamente istruito.

Accessi/spogliatoi

I badges sono validi solo nel periodo e negli orari confermati e non sono trasmissibili a terzi. L'accesso è consentito esclusivamente agli sportivi o agli addetti all'organizzazione. Il CST effettua regolarmente un controllo dei nominativi.

In caso di manifestazioni, il pubblico non può accedere alla piscina coperta. Negli spogliatoi sono a disposizione armadietti assicurati mediante lucchetto.

L'uso degli armadietti è possibile solo per la durata dell'allenamento. Gli armadietti trovati chiusi vengono aperti. Si declina ogni responsabilità per oggetti persi o rubati.



Settore wellness

Il settore wellness del CST comprende sauna, bagno turco, vasca con idromassaggio e un locale per rilassarsi.

Vi preghiamo di prenotare il settore wellness con 24 ore di anticipo presso il Ricevimento indicando il numero di persone che ne faranno uso. Ogni prenotazione verrà fatturata indipendentemente dall'effettivo uso. Il prezzo è di CHF 8 a persona e viene fatturato al termine del soggiorno.

Per l'uso del settore wellness valgono regole particolari:

- Età minima 18 anni.
- Capienza massima 20 persone.
- Ingresso solo tramite badge.
- È obbligatorio l'uso di un asciugamano (contro deposito di CHF 20 sono a disposizione asciugamani da ritirare e riconsegnare presso il bar Lounge Gottardo).
- Lunedì, mercoledì e venerdì: riservato agli uomini.
Martedì e giovedì: riservato alle donne.

Regolamento per attività calcio

Rispetto delle riservezioni – modifica campi

Utilizzate unicamente i campi e gli spogliatoi attribuiti. Eventuali richieste supplementari, modifiche o annullamenti devono essere tempestivamente comunicati in forma scritta (anche per e-mail).

Il CST si riserva il diritto di effettuare cambiamenti o annullamenti a causa dello stato dei terreni da gioco.

Uso del campo sintetico

Durante ogni campo di allenamento al CST viene attribuito a rotazione almeno un allenamento sui sintetici Brochin e/o Cardada. In caso di impraticabilità dei campi il CST propone un programma speciale sui sintetici e in palestra.

Scarpe da gioco

La pratica del calcio può svolgersi unicamente con scarpette con tacchetti fissi.

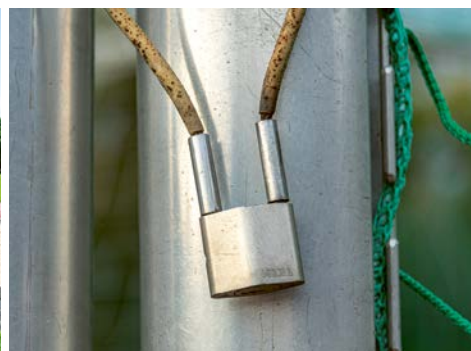
Campi calcio

Il manto erboso viene costantemente curato dal nostro personale: il suo stato dipende anche dal vostro comportamento: maggiore sarà il rispetto delle regole e migliori saranno le condizioni di allenamento. Ciò è importante anche per prevenire gli infortuni.

Vi invitiamo pertanto a:

- Evitare il più possibile l'uso dell'area di porta.
- Evitare esercizi di coordinazione e ripetute all'interno del campo di gioco delimitato.
- Modificare costantemente la posizione delle porte mobili.
- Sfruttare le fasce laterali.
- Utilizzare gli appositi terreni per gli allenamenti del portiere.
- Sistemare le zolle alla fine di ogni allenamento.
- Non attraversare i campi con qualsiasi mezzo di trasporto (auto, sollevatori, bici, trotinette, inline etc.)

In caso di inosservanza e di conseguenti danni al manto erboso verrà sanzionata una multa.



Chiusure porte

Al termine di ogni allenamento le porte devono essere riportate nella zona apposita e chiuse con il lucchetto.

È vietato trascinare le porte sul manto erboso! Le porte vanno spostate tramite gli appositi carrelli oppure vanno sollevate a mano.

Costi partite, illuminazione e marcatura

Le tariffe sono pubblicate al seguente indirizzo:

www.cstenero.ch/attivitalcalcio

Di principio le partite vengono disputate sui campi sintetici. Le richieste devono avvenire per iscritto e indirizzate all'amministrazione con almeno 10 giorni di preavviso. L'organizzazione degli arbitri spetta alle squadre.

Ordine e pulizia

Si richiede il massimo rispetto di ordine e pulizia sui campi, negli spogliatoi e nelle sale teoria utilizzate. Vi ricordiamo che, al termine dell'allenamento, le scarpe vanno pulite nei cinque lavascarpe coperti. È assolutamente vietato entrare negli stabili con le scarpe da calcio e sbattere i tacchetti sui piazzali davanti agli stessi. In caso contrario saranno fatturate le spese supplementari di pulizia.

Deposito materiale

Le squadre che effettuano gli allenamenti presso le strutture del CST durante un periodo prolungato, hanno la possibilità di richiedere uno spazio per il deposito del proprio materiale.

I carrelli del materiale devono rimanere all'esterno del campo, sulle aree con superfici dure.

Lavaggio tenute da gioco

Il CST offre un servizio per il lavaggio delle tenute d'allenamento o da gioco (13 kg/35 CHF e 20 kg/45 CHF). Ulteriori informazioni al check-in.

Regolamento per l'utilizzo della resina nella pallamano

Principio

Di principio l'utilizzo della resina durante la pratica della pallamano **non** è consentito. Il CST rilascia delle deroghe alle squadre nazionali.

Deroghe e prodotto

Le richieste di deroga devono essere preventivamente inoltrate al coordinatore sportivo.

L'uso della resina può essere autorizzato unicamente nella palestra Vacchini a Losone.

Le squadre che utilizzano la resina portano i propri palloni.

Prodotto

È consentito esclusivamente l'utilizzo del prodotto «IntenseGrip». Questo prodotto viene messo gratuitamente a disposizione degli ospiti, con ritiro e riconsegna presso il magazzino materiale sport del CST.

Pulizia

Per coprire i costi supplementari di pulizia sono fatturati CHF 850 a pulizia.





Challenge School Tenero

Presentazione

La Challenge School Tenero è una competizione rivolta a tutte le classi scolastiche che desiderano misurarsi tra loro.

Piccoli e grandi, sportivi e non: le prove proposte assicurano allegria e divertimento a tutti e possono essere svolte sia in gruppo che singolarmente.

In ogni caso, alla fine conta solo il risultato di classe. Attenzione, però, la classifica verrà resa nota solo alla fine dell'anno scolastico. La classe vincitrice riceverà un premio.

Prove

- Kids Color Activity (6 – 9 anni)
- Orienteering Races (10 – 13 anni)
- CS Triathlon (14 – 18 anni)

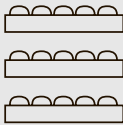
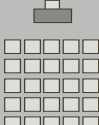
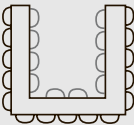
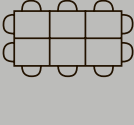
Valori

Lo scopo della challenge è proporre alle scuole un'attività fisica in chiave ludica, adeguata a tutti i livelli ed a tutte le età. Vi si può partecipare all'inizio della settimana, a metà o alla fine: poco importa, in questo contesto sportivo, caratterizzato da rispetto, fair play e divertimento, lo spirito di squadra ne uscirà rafforzato.

Iscrizioni

Vuoi iscrivere la tua classe? Non esitare e contatta il tuo coordinatore sportivo.

Le nostre aule

Nome aula		standard	conferenza	tavolo a U	blocchi
					
	m ²	numero massimo di persone	numero massimo di persone	numero massimo di persone	numero massimo di persone
Gottardo 01	102	40	80	25	40
Gottardo 11 A/B	128	50 - 20/20	90 - 40/40	25 - 10/10	50
Gottardo 21 A/B	138	50 - 20/20	90 - 40/40	25 - 10/10	50
Gottardo 12	54				
Naviglio	78	30	50	22	20
Brere 12, 13	100	50	100	25	30
Brere 21, 22, 26, 27, 28	65	26-34			
Brere 23 A/B, 24 A/B, 25 A/B	110	26-34			
Brere Auditorio	314	146	242		
Palestra singola con tribuna	392	150	300		
Contra	59	30		16	48

Per i gruppi molto numerosi o gli eventi speciali il CST può predisporre la palestra tripla Gottardo (1200 m²) e la palestra squash (400 m²) in base alle vostre esigenze. Le aule sono da prenotare al momento dell'annuncio del corso. La disposizione deside-

rata va comunicata al Ricevimento con almeno due giorni di anticipo. Gli allestimenti diversi da quello standard sono fatturati (CHF 100). La maggior parte delle aule sono accessibili ai diversamente abili.

La nostra tecnica

- Schermo con carrello mobile (Stabile Brere)
- Telecamera a soffitto (Stabile Brere)
- Flip Chart e Pin Board
- Collegamento Wireless
- Allacciamento TV e DVD
- Beamer
- Leggio con microfono
- Traduzione simultanea (su richiesta)
- Climatizzazione (solo nelle sale Contra)
- Palco disponibile su richiesta

Informazioni utili, dalla A alla Z

Armadietti

Negli stabili Gottardo e Naviglio si trovano degli armadietti utilizzabili con lucchetto che sono a disposizione della clientela per uso giornaliero. Essi devono essere svuotati alla fine dell'allenamento e al più tardi a fine giornata. I lucchetti personali sono in vendita al bar Lounge Gottardo e presso il ricevimento.

Assicurazioni

Tutte le assicurazioni senza eccezione sono a carico dei partecipanti, del gruppo e dell'organizzatore.

Attività di animazione CST

Nel periodo da marzo a ottobre si svolgono delle attività di animazione. Informati presso il coordinatore sportivo.

Battello

Di regola, nei mesi di giugno, luglio e agosto è disponibile un collegamento speciale (a pagamento) fra il Lido Tenero e Locarno. Maggiori informazioni al Ricevimento.

Bus a noleggio

Il CST dispone di alcuni bus (di 9 posti) che noleggia al prezzo di CHF 60 per mezza giornata. I gruppi che svolgono dei corsi con alloggio al CST possono riservare i bus contattando il responsabile della settimana. Le richieste devono pervenire in forma scritta almeno sette giorni prima dell'utilizzo. Al momento del ritiro del veicolo l'autista deve obbligatoriamente mostrare la patente di guida, avere almeno 25 anni e dichiarare l'itinerario previsto. L'autista deve essere assicurato per la guida di veicoli terzi.

Bus di linea

Corse regolari per e da Locarno ed Ascona con il bus n. 1 delle FART (fermata Tenero Brere).

Cassaforte

All'arrivo al CST è possibile depositare in cassaforte presso il Ricevimento oggetti di valore o denaro.

Centro Cantonale di Medicina dello Sport (Sport Medical Base approved by Swiss Olympic)

Il Centro Cantonale di Medicina dello Sport (CCMS) dell'Ente Ospedaliero Cantonale si trova nello stabile Naviglio, nei pressi delle piscine. Il servizio si rivolge sia alle persone che praticano un'attività sportiva per il loro benessere che agli atleti e alle squadre. Il CCMS è l'unica base medica riconosciuta da Swiss Olympic a sud delle Alpi. Grazie a un team multidisciplinare specializzato nella medicina e nella diagnostica sportiva offre una presa in carico a 360 gradi a tutte le persone che praticano attività fisica sia per semplice piacere che a livello competitivo. Per informazioni e appuntamenti: +41 91 811 48 48, www.cmcs.ch

Condizioni generali

Le condizioni generali sono pubblicate al seguente indirizzo: www.cstenero.ch/prezzi

coolandclean

Vi consigliamo di annunciare il vostro corso a www.coolandclean.ch per poter usufruire di interessanti vantaggi a servizio del vostro club.

Droni

L'utilizzo di droni al CST non è consentito. Considerando la vicinanza all'aeroporto di Magadino siamo tenuti a seguire scrupolosamente le indicazioni di sicurezza dell'Ufficio federale dell'aviazione civile. Eventuali autorizzazioni sono da richiedere a Skyguide (www.skyguide.ch/fr/services/vols-speciaux).



Escursioni

Presso il Ricevimento ed il bar Gottardo sono a disposizione diversi prospetti turistici della regione. In alcuni casi vengono offerte agli ospiti tariffe vantaggiose. Maggiori informazioni: www.cstenero.ch/escursioni

Fattura

I responsabili dei corsi sono tenuti a controllare la fattura prima della partenza. Il pagamento può avvenire in contanti, con carta di credito o tramite invio di fattura. Si accettano versamenti solo in franchi svizzeri. È possibile anche versare un acconto.

FFS

La stazione FFS di Tenero si trova nelle vicinanze del CST (linea Bellinzona-Locarno). Il viaggio in treno è più veloce grazie alla galleria di base del San Gottardo e ai treni diretti da Basilea a Tenero senza cambio a Bellinzona. Per ulteriori informazioni e per gli orari rivolgetevi al Ricevimento o consultate il sito www.ffs.ch

Fisioterapia

Presso lo stabile Naviglio, in collaborazione con il Centro Cantonale di Medicina dello Sport (CCMS). Per informazioni e appuntamenti vogliate rivolgervi a Fisiosport: +41 91 743 18 82.

Orari d'apertura: lunedì e mercoledì pomeriggio; martedì e giovedì mattina.

Furti

Contribuite a ridurre il numero di furti al CST. Proteggete gli oggetti di valore utilizzando gli armadietti con lucchetto presenti in tutti gli impianti e in ogni tenda al campeggio. Il CST declina ogni responsabilità per oggetti rubati, danneggiati o perduti.

Goodwill

I partecipanti ai corsi possono svolgere attività utili all'interno del CST o nelle immediate vicinanze in collaborazione con l'Ente turistico locale o altri partner. I gruppi interessati possono rivolgersi al responsabile della settimana.

#greencst

Il CST è sensibile alle tematiche ambientali e per questo si impegna a fornire un servizio di qualità in modo sostenibile. #greencst è il marchio che raggruppa tutte le attività promosse all'interno del centro volte a migliorare la sua sostenibilità ambientale e la biodiversità.

Lavanderia

Il CST offre la possibilità di lavare l'abbigliamento sportivo. La biancheria consegnata entro le ore 10 può essere ritirata la mattina successiva.

Lavatrice grande (20 kg) CHF 45

Lavatrice piccola (13 kg) CHF 35

La biancheria viene consegnata piegata ma non stirata.

Posteggi

I partecipanti ai corsi con alloggio sono invitati a parcheggiare i propri veicoli presso il posteggio situato all'interno dello svincolo autostradale (v. cartina p. 7, punto P2).

Riduzione di partecipanti per malattia o infortunio

Le assenze per malattia o infortunio non sono fatturate se si consegna un certificato medico entro il giorno della partenza.

Risparmio energetico

A fronte della crisi energetica, anche il CST fa la sua parte. Alcuni esempi: riduzione a 20C° della temperatura nei locali amministrativi, di alloggio e di ristorazione; prolungamento dell'abbassamento notturno del riscaldamento a 16°-18° C; spegnimento scaglionato dell'illuminazione esterna (edifici) tra le 22.30 e le 06.00; riscaldamento del pallone che ricopre i campi di tennis unicamente durante il suo utilizzo.



Sport di prestazione

Il CST offre servizi e infrastrutture eccellenti per sostenere l'allenamento e la formazione di atleti e allenatori di diverse discipline sportive. La nostra offerta si rivolge alle federazioni nazionali e regionali così come alle società sportive.

Telefono

Per comunicazioni interne al CST e chiamate di soccorso si possono utilizzare gli apparecchi telefonici installati in tutti gli edifici.

Wireless

Il CST offre una connessione Wi-Fi (gov-public) che permette di accedere a internet gratuitamente. Per utilizzare questo servizio, gli utenti devono disporre di un notebook, di uno smartphone o di un tablet compatibile con una rete locale senza fili, nonché possedere un dispositivo mobile che permetta di ricevere degli SMS.

Comportamento in caso di emergenze

Incidente

In linea di massima nelle emergenze si dovrebbe sempre agire in tre fasi:

VERIFICARE – farsi un'idea

- Cosa è accaduto?
- Chi è coinvolto?
- Chi è la vittima?

RIFLETTERE – considerare il pericolo imminente per vittima e soccorritori

- Pericolo per la vittima?
- Pericolo per i soccorritori?
- Pericolo per altre persone?

AGIRE – proteggersi da eventuali pericoli

- Assicurare la zona dell'incidente.
- Prestare le prime cure (ev. spostare il paziente dalla zona di pericolo, ABC/ misure immediate salvavita).

Il materiale di pronto soccorso è disponibile presso Ricevimento, bagnino, magaz-

zino del materiale e ufficio del campeggio. Il CST è attrezzato con cinque defibrillatori. A seconda della gravità delle ferite va chiamata un'ambulanza oppure il ferito va trasportato direttamente al pronto soccorso dell'Ospedale di Locarno.

Se non siete in grado di portare i primi soccorsi chiamate immediatamente un'ambulanza al numero 144.

1. Inviare una persona al cancello per indicare all'autista la strada verso il luogo dell'incidente.
2. Informare dell'accaduto il CST tramite il numero interno 111 (durante gli orari di apertura) oppure allo 058 468 61 11 (raggiungibile 24 ore su 24).
3. Accompagnate la persona ferita al pronto soccorso.

Durante gli orari di apertura si può fare capo al servizio medico del Centro cantonale di medicina sportiva (vedi pagina 36).

Incendio

Tutti gli edifici del CST sono dotati di moderni impianti antincendio.

In caso di incendio lasciate immediatamente l'edificio usando le vie di fuga indicate in ogni camera e recatevi direttamente sul prato Sassariente (vedi cartina a pag. 7, punto 61).

Allarme

L'attivazione non giustificata dell'allarme comporta una multa di CHF 200. Se non fosse possibile bloccare per tempo l'intervento dei pompieri e della polizia saranno fatturati ulteriori CHF 700.

Numeri di telefono

In caso di emergenza usate uno dei telefoni installati in ogni edificio. Inoltre trovate dei telefoni SOS presso la centrale del materiale sportivo (stabile Naviglio), al campeggio e al centro nautico.

Numeri di soccorso

Ambulanza	144
Polizia	117
Pompieri	118

Numeri importanti al CST

Ricevimento	111
Centrale materiale sport	107
Centro nautico	108
Custode campeggio	109

Centro Cantonale di Medicina dello Sport (CCMS)

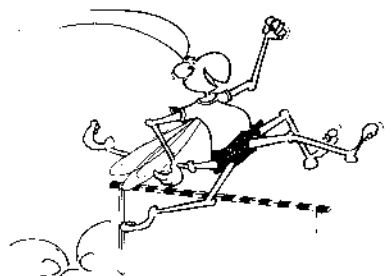
Presso Stabile Naviglio
+41 91 811 48 48

Medico a Tenero (malattie e altri disturbi)

Dr. med. Mario Foiada
Via San Gottardo 200
6598 Tenero
+41 91 735 11 11

Picchetto medico (fine settimana e giorni festivi)

+41 91 800 18 28



Panoramica degli orari d'apertura

Bar Lounge Gottardo

Lunedì-domenica ore 9-22

Gli orari d'apertura possono variare a seconda delle esigenze.

Ricevimento

Marzo-ottobre

Lunedì-venerdì e giorni festivi ore 8-20

Sabato e domenica ore 8-12/13.30-18

Novembre-febbraio

Lunedì-venerdì e giorni festivi ore 8-18

Sabato e domenica Secondo esigenza

Orari dei pasti alla mensa

Durante l'apertura campeggio:

Inizio 1° turno

Colazione* ore 7.15

Pranzo ore 12

Cena ore 18.30

Inizio 2° turno

Colazione* ore 8.00

Pranzo ore 13

Cena ore 19.30

Durante la stagione invernale:

Inizio 1° turno

Colazione* ore 7.15

Pranzo ore 12

Cena ore 18.30

Inizio 2° turno

Colazione* ore 8

Pranzo ore 12.45

Cena ore 19.15

* Colazione: per i club di nuoto che si allenano dalle 7 alle 9 la colazione è pronta dalle ore 6.20 su richiesta.

Deposito materiale sportivo	
Domenica-venerdì	ore 8-20
Sabato	ore 8-18
Custode - telefono interno	107
Piscina	
Lunedì-venerdì	ore 7-22
Sabato, domenica e giorni festivi	ore 7-18
In caso di urgenze	
Telefono interno	111
Impianti sportivi in generale	
Lunedì-venerdì	ore 8-22
Sabato, domenica e giorni festivi	ore 8-18
Wellness	
Uomini	
Lunedì, mercoledì e venerdì	ore 17-21.30
Donne	
Martedì e giovedì	ore 17-21.30



Assieme per un'attività sportiva salutare, rispettosa, leale e vincente.

I nove principi della Carta etica nello sport

1. Adottare lo stesso comportamento nei confronti di ogni persona.
La nazionalità, l'età, il sesso, le preferenze sessuali, l'appartenenza sociale, l'orientamento religioso e politico non sono elementi pregiudizievoli.
2. Armonizzare l'attività sportiva e la vita sociale.
Rendere compatibili le esigenze dell'allenamento e della competizione con la formazione, il lavoro e la famiglia.
3. Rafforzare la responsabilità individuale e collettiva.
Le sportive e gli sportivi vengono coinvolti nelle decisioni che li riguardano.
4. Incoraggiare rispettosamente senza esagerare.
Le misure adottate per raggiungere gli obiettivi sportivi non ledono né l'integrità fisica né l'integrità morale delle sportive e degli sportivi.
5. Educare alla lealtà e al rispetto dell'ambiente.
Il rispetto contraddistingue la condotta da adottare nei confronti del prossimo e della natura.
6. Opporsi alla violenza, allo sfruttamento ed alle molestie sessuali.
La violenza psicofisica e qualsiasi forma di sfruttamento non vengono tollerate. Sensibilizzare, vigilare e intervenire in maniera adeguata.
7. Rifiutare il doping e gli stupefacenti.
Informare efficacemente e intervenire senza esitare in caso di consumo, somministrazione o diffusione.
8. Rinunciare al tabacco e all'alcool nella pratica sportiva.
Mostrare per tempo i rischi e gli effetti del consumo.
9. Contrastare ogni forma di corruzione.
Esigere e incentivare la trasparenza nelle decisioni e nei processi.
Regolamentare l'approccio e la gestione di conflitti d'interesse, omaggi, dati finanziari e scommesse, e renderli sistematicamente pubblici.

www.spiritofsport.ch

L'UFSPÖ e il CST sostengono la Fondazione Swiss Sport Integrity. I suoi obiettivi sono una lotta contro il doping, contro condotte etiche scorrette e contro gli abusi nello sport in modo sostenibile ed efficace.

Lo sport svizzero poggia su una base chiara.

La Carta etica nello sport!

... for the **SPiRiT** of **SPoRT** è il motto supremo dello sport svizzero. Ovunque esso appaia ricorda sempre che lo sport vive dello spirito sportivo.

... for the **SPiRiT** of **SPoRT** riassume quanto chiede la Carta etica dello sport svizzero. I suoi nove principi per uno sport sano, rispettoso e corretto sono obbligatori per tutti nello sport.

... for the **SPiRiT** of **SPoRT** Swiss Olympic e l'Ufficio federale dello sport UFSPo s'impegnano laddove si vive appieno lo spirito sportivo.

Sport significa emozioni.

*Ma anche rispetto e responsabilità
nei propri confronti e nei
confronti degli altri.*

Gli interlocutori per le federazioni e le associazioni sportive

Samuel Wytttenbach, Swiss Olympic Association, Ittigen
samuel.wytttenbach@swissolympic.ch

Markus Feller, Ufficio federale dello sport UFSPo, Macolin
markus.feller@baspo.admin.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPo

Editore: Ufficio federale dello sport UFSP
Centro sportivo nazionale della gioventù Tenero CST
Foto: UFSP
Ordinazioni: Centro sportivo nazionale della gioventù CST
Via Brere 10, 6598 Tenero
+41 58 468 61 11
cstenero@baspo.admin.ch
www.cstenero.ch

Edizione: 2024 (16)
Proprietà letteraria riservata:
Ufficio federale dello sport UFSP
www.ufspo.admin.ch

@CSTenero



Lista di controllo per il capocorso

Check-in

Lista dei partecipanti controllata e firmata che conferma il loro stato di salute.

Controllo Mealplan + grill/
Ordinazioni alimentari prima delle 10.00 a cstenero@baspo.admin.ch

Segnalare immediatamente intolleranze alimentari e allergie.

Gli orari dei pasti devono essere rispettati. Tutti i membri del gruppo devono essere presenti all'arrivo in mensa.

Cucina equilibrata (non sempre carne), prodotti locali.

No fumo – no alcool e droghe – pulizia (WC campeggio-sanzioni!) – comportamento corretto dentro e fuori il CST.

Check-out

Fissare un orario per il check-out.

Controllo del check-out con apposito formulario (alloggio-campeggio-sport).

Formulario feedback + feedback con il coordinatore sportivo.

Ostello-Campeggio

Pulizia giornaliera dei piani tra le 09:00 e le 11:00 (non trattenersi nelle camere).

Mercoledì lasciare i pavimenti liberi per la pulizia.

Silenzio dopo le 22.30.

Sicurezza: attenzione ai furti – prevenire! Per segnalazioni o urgenze contattarci immediatamente.

Riconsegna camere: togliere la biancheria, piegare le coperte, pulire il pavimento, smaltire i rifiuti.

Sport

Controllo programma sportivo con il coordinatore sportivo.

Dopo le 20:00, di principio, non viene più consegnato materiale sportivo.

Maxitramp – assicurare con tappeti – saltare individualmente – ripiegare le due ali del maxitramp durante la pausa pranzo.

Riservazioni infrastrutture sportive:
08:00-09:00 | 11:30-12:00 |
13:30-14:30 | 17:00-17:30

Numeri importanti

Supporto 24/24: +41 58 468 61 11

Custode/Materiale sport (07:00-20:00)

Protectas (22-02):

numero interno 107

Campeggio (07:00-17:00): numero interno 109

SISPORT: +41 79 578 13 77;
dado@sisport.ch

Informazioni generali

Rispettare le 10 regole d'oro.

L'irrigazione dei prati avviene anche di notte in caso di necessità.

Usare passaggi-strade pedonali per spostarsi. Non attraversare i prati.

Grill al lago: smaltire i rifiuti tramite l'apposito sacco dell'immondizia e buttarlo nei centri di raccolta.

Concorso fotografico Instagram:
#CSTricordi #CSTerinnerungen
#CSTsouvenirs

I suoi appuntamenti importanti

– Riunione capicorso: Lunedì ore 17

– Consegna lista partecipanti definitiva entro:

– Appuntamento controllo camere:

con _____ il _____ alle _____ stanza _____

– Fattura: il _____

alle _____

– Orari pasti

7.15/12/18.30 8/13/19.30

altro: _____

Persone di contatto

– Il suo responsabile della settimana: _____

al numero 079 273 30 27 _____

– Il suo responsabile del Ricevimento è: _____

Osservazioni:
