

# Wegleitung für Kursleiterinnen und Kursleiter



Liebe Gäste des CST  
Liebe Kursleitende  
Liebe Lehrpersonen, Trainerinnen und Trainer sowie Leitende

Die Förderung von Sport und Bewegung in der Bevölkerung, ganz besonders bei jungen Menschen, wird immer wichtiger. Namentlich vor dem Hintergrund der stetig steigenden Gesundheitskosten in einer Gesellschaft, die zunehmend von der digitalen und virtuellen Welt geprägt ist. Sich gemeinsam mit anderen zu bewegen, trägt auch in der heutigen Zeit grundlegend zu unserem physischen und psychischen Wohlbefinden bei. Zudem ist die Bewegung in der Gruppe ein zentraler Bestandteil bei der Erziehung junger Menschen.

Das CST-Team freut sich, euch schon bald in Tenero zu begrüßen. Vielen Dank, dass ihr euch für das CST entschieden habt. Eure Planungs- und Vorbereitungsarbeit ist für die erfolgreiche Durchführung eines Schulkurses, eines Polysportlagers, eines wöchentlichen Trainingslagers oder einer Sportveranstaltung unerlässlich. Wir stehen euch daher bestmöglich zur Seite, um euch die Arbeit zu erleichtern. In dieser Wegleitung für die Kursleitenden findet ihr die wichtigsten Informationen rund um euren Aufenthalt im CST. Bei Unklarheiten oder Fragen könnt ihr euch jederzeit an uns wenden.

Nach der Inbetriebnahme des Gebäudes Brere (2023) und des Gästehauses Dono Nazionale Svizzero (2024) setzen wir die Modernisierung unseres Angebots mit dem Bau des neuen Schwimmsportzentrums fort. Die Eröffnung des Innenbereichs ist im Herbst 2027 vorgesehen. Anschliessend wird die bestehende Aussenanlage ersetzt; die Fertigstellung des neuen Olympiabeckens ist für 2029 geplant. Wir entschuldigen uns für die Unannehmlichkeiten aufgrund der umfangreichen Bauvorhaben und werden unser Möglichstes tun, um die Störungen auf ein Minimum zu begrenzen.

Im Namen des gesamten CST-Teams heisse ich euch in Tenero herzlich willkommen und danke euch dafür, dass hier der Jugend- und Breitensport weiterhin gefördert werden kann.

Sportliche Grüsse



Bixio Caprara  
Stellvertretender Direktor Bundesamt für Sport BASPO  
Leiter Nationales Jugendsportzentrum Tenero CST

# Inhaltsverzeichnis

---

## **5 Organisation und Administration**

- 5 Kontakt
- 5 Leitung des CST
- 9 Informationsveranstaltungen

---

## **10 10 goldene Regeln**

---

## **11 Unterkunft**

- 11 Gästehäuser

---

## **12 Campingplatz**

---

## **13 Verpflegung**

- 13 Mensa
- 16 Verpflegung für die Gäste auf dem Campingplatz

---

## **17 Sportanlagen und -material**

- 18 Sportanlagen
- 20 Sport und Sicherheit
- 21 Theorieräume
- 21 Technische Ausrüstung
- 22 Reglement für die Benutzung des Schwimmbads
- 23 Wellnessbereich
- 24 Reglement für Fussballaktivitäten
- 25 Reglement für die Verwendung von Handballharz
- 25 Challenge School Tenero

---

## **26 Wissenswertes von A-Z**

---

## **29 Verhalten bei Notfällen**

- 29 Unfall
- 29 Feuer
- 30 Telefonnummern

---

## **31 Öffnungszeiten im Überblick**

- 32 Die neun Prinzipien der Ethik-Charta im Sport
- 32 Die Ethik-Charta im Sport
- 33 Hausordnung
- 35 Checkliste für Kursverantwortliche

---

# Organisation und Administration



## Kontakt

Nationales Jugendsportzentrum Tenero  
Via Brere 10  
CH-6598 Tenero

Telefon +41 58 468 61 11  
E-Mail [cstenero@baspo.admin.ch](mailto:cstenero@baspo.admin.ch)  
[www.cstenero.ch](http://www.cstenero.ch)

## Leitung des CST



**Bixio Caprara**  
Stv. Direktor BASPO  
Leiter CST

[bixio.caprara@baspo.admin.ch](mailto:bixio.caprara@baspo.admin.ch)  
+41 58 468 61 16



**Alan Matasci**  
Leiter Unterstützung  
und Qualität

[alan.matasci@baspo.admin.ch](mailto:alan.matasci@baspo.admin.ch)  
+41 58 468 61 08



**Steffen Liess**  
Leiter Kundendienst

[steffen.liess@baspo.admin.ch](mailto:steffen.liess@baspo.admin.ch)  
+41 58 468 61 76



**Andrea Nessi**  
Leiter Logistik

[andrea.nessi@baspo.admin.ch](mailto:andrea.nessi@baspo.admin.ch)  
+41 58 461 81 53



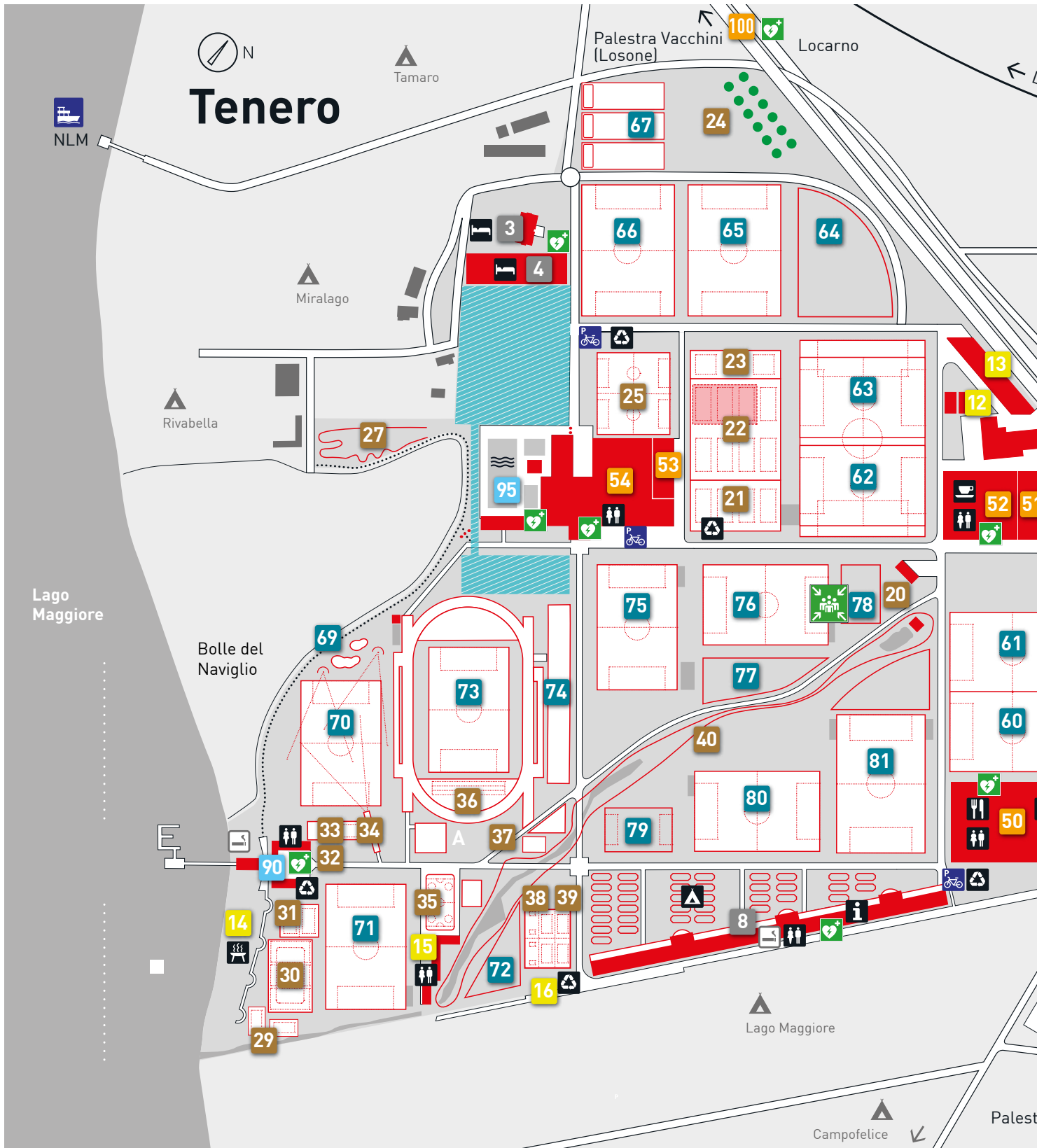
**Christian Paschetto-Cerutti**  
Leiter Hotellerie

[christian.paschetto@baspo.admin.ch](mailto:christian.paschetto@baspo.admin.ch)  
+41 58 468 61 83



**Elisa Mazzoncelli**  
Leiterin Stab

[elisa.mazzoncelli@baspo.admin.ch](mailto:elisa.mazzoncelli@baspo.admin.ch)  
+41 58 468 61 84



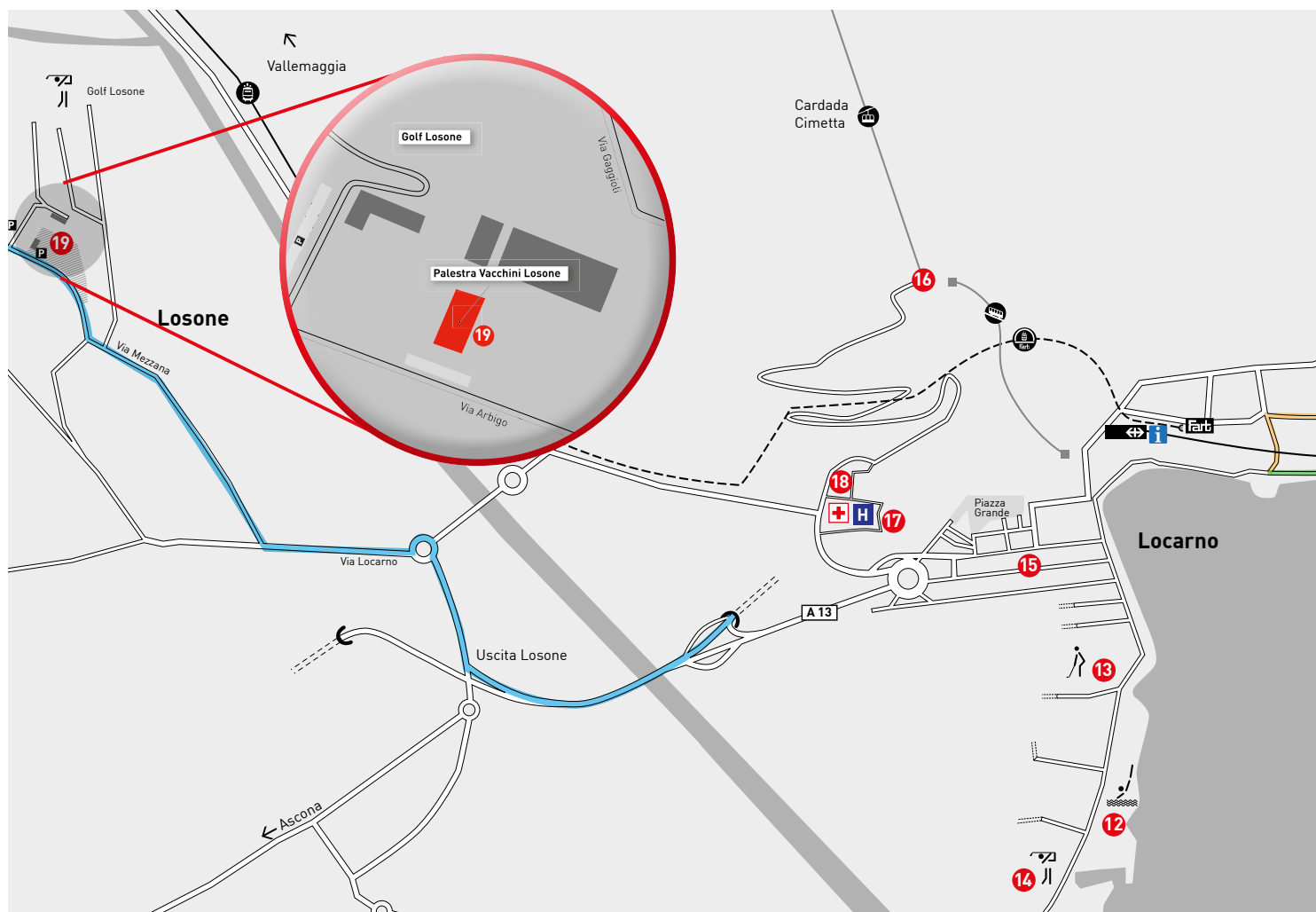


- |     |   |  |  |
|-----|---|--|--|
| 1   | Sasso Rosso   |  |  |
| 3   | Casa ospiti   |  |  |
| 4   | Dono Nazionale Svizzero                             |  |  |
| 8   | Campeggio   |  |  |
| 11  | Aule Contra   |  |  |
| 12  | Posteggio Bus CST                                   |  |  |
| 13  | Centro 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/<br>Pumptrack/Street racket      |  |  |
| 24  | Frutteto  |  |  |
| 25  | Sintetico Cardada 1, 2                              |  |  |
| 27  | Pista BMX   |  |  |
| 29  | Beach volley lago 3, 4                              |  |  |
| 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 1, 2                                   |  |  |
| 39  | Beach volley Gambarogno 1, 2, 3, 4                  |  |  |
| 40  | Pista finlandese                                    |  |  |
| 50  | Palestra Brere/Aule/Auditorio/<br>Mensa/Ricevimento |  |  |
| 51  | Palestra Squash                                     |  |  |
| 52  | Palestra Gottardo/Aule/<br>Sala polivalente/Bar     |  |  |
| 53  | Centrale materiale sport                            |  |  |
| 54  | Palestra Naviglio                                   |  |  |
|     | Centro Cantonale di Medicina dello Sport<br>(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                                 |  |  |
| 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 Settore condizione fisica**

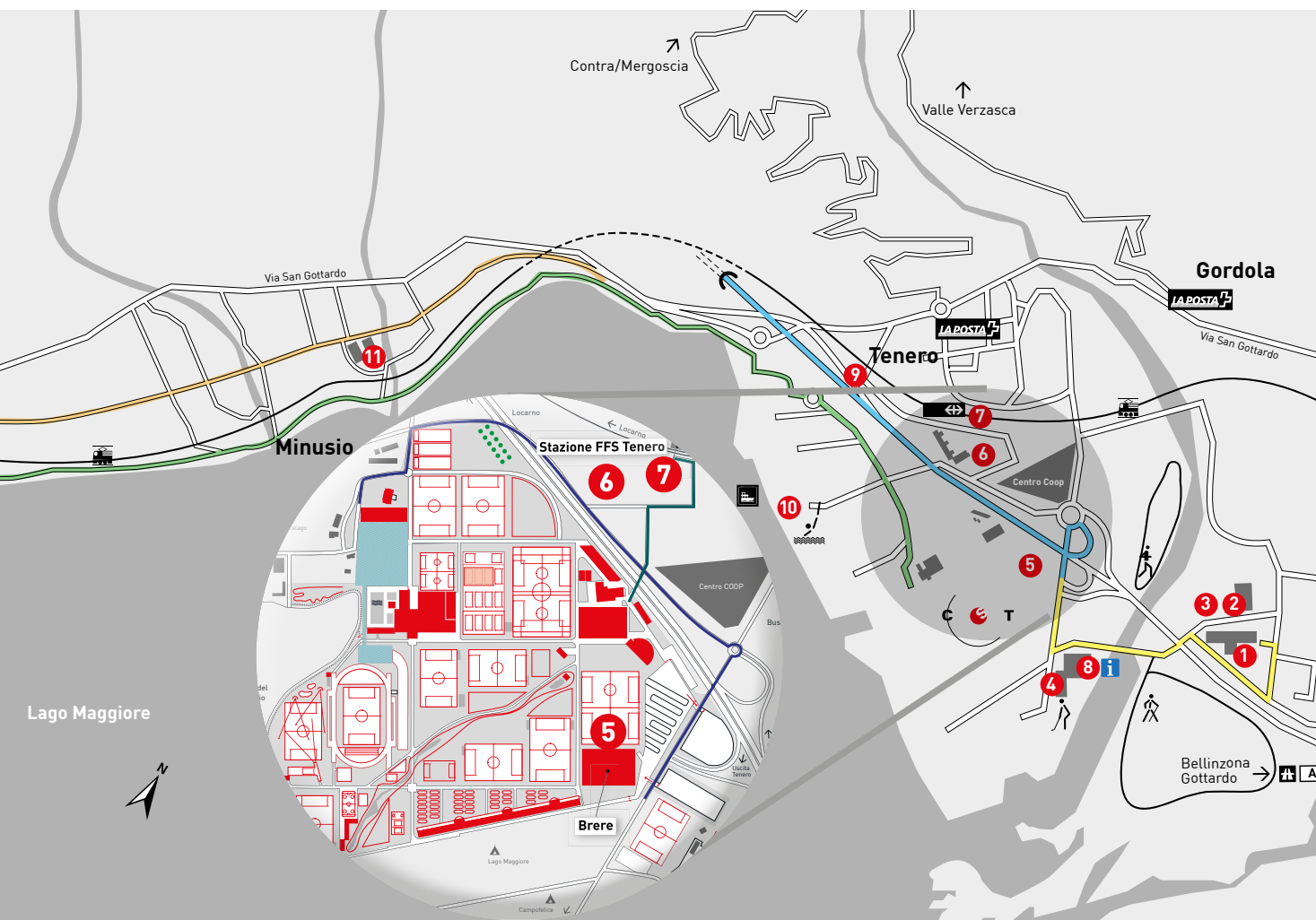
- P<sub>1</sub>** Posteggio Principale
- P<sub>2</sub>** Posteggio Svincolo
- P<sub>3</sub>** Posteggio Verzasca

Zona cantiere CST V



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



## Informationsveranstaltungen

**Zwischen Ende März und Ende Oktober** laden wir jede Woche alle anwesenden Kursleitenden (Gruppenchefs) zu einer halbstündigen Besprechung zu den Themen Verpflegung, Unterkunft und Sport ein. Im Anschluss findet ein Apéro statt..

**Montag    Theorieraum Brere    17 Uhr**

Während der restlichen Zeit wird diese Veranstaltung von Woche zu Woche je nach Ankunftszeit der Gruppen geplant..

# 10 goldene Regeln

Jedes Jahr beherbergt das CST tausende Kinder und Jugendliche aus der ganzen Schweiz und aus dem Ausland. Damit der Betrieb und das Zusammenleben weiterhin reibungslos ablaufen, sind wir auf deine Mitarbeit angewiesen und bitten dich, die folgenden Regeln einzuhalten. Die Kursleitung und die Leitenden sorgen dafür, dass die Teilnehmenden die Regeln einhalten.

## Regel 1: Sicherheit und Ruhe

- Ab 22 Uhr sind die Unterkunftsgebäude nur mit Badge betretbar.
- Zwischen 22.30 und 6.30 Uhr gilt in den Gebäuden und auf dem Gelände des CST sowie in der unmittelbaren Umgebung und im Dorf Tenero strikte Nachtruhe.

## Regel 2: Ordnung und Sauberkeit

- Die Gäste des CST verhalten sich korrekt und achten auf Ordnung und Sauberkeit. Dies sowohl innerhalb als auch ausserhalb der Gebäude und des Geländes des CST.
- Hunde haben keinen Zutritt.

## Regel 3: Rauchen

Das CST ist rauchfrei. Dies gilt für alle Gebäude und das gesamte Gelände. Rauchen ist einzig in speziell gekennzeichneten Bereichen erlaubt (siehe Karte auf S. 6–7):

- Beim Vordach der Theoriesäle Contra.
- Beim Vordach hinter dem Gebäudedes Zeltplatzes.
- Zwischen dem Bootshaus und dem Steg

## Regel 4: Alkohol und Drogen

- Der Erwerb und Konsum von alkoholischen Getränken ist für unter 18-Jährige im CST verboten.
- Der Konsum von alkoholischen Getränken in den Unterkunftsräumen ist nicht erlaubt.
- Jeglicher Konsum von Drogen, dazu gehört auch Cannabis, ist verboten.

## Regel 5: Verkehr

Auf dem Gelände des CST gilt ein generelles Fahrverbot. Fahrzeuge müssen in den vorgesehenen Parkzonen abgestellt werden.

Innerhalb des Zentrums bewegen sich die Gäste zu Fuss auf den dafür vorgesehenen Strassen und Wegen.

## Konsequenzen für die Zuwiderhandelnden

- Die Kursleiterin bzw. der Kursleiter sowie die Eltern im Fall von minderjährigen Teilnehmenden werden über den Vorfall informiert.
- Je nach Schwere des Vorfalls behalten wir uns das Recht vor, die Verantwortlichen oder den gesamten Kurs vom CST auszuschliessen.

## Konsequenzen für den betroffenen Kurs

- Eine Kursanmeldung im darauffolgenden Jahr wird nur in zweiter Priorität berücksichtigt.
- Je nach Schwere des Vorfalls wird das zuständige kantonale Sportamt, J+S, der jeweilige Sportverband und/oder die zuständige Schuldirektion informiert..

## Regel 6: Abfall

Der Abfall muss in den dafür vorgesehenen Behältern entsorgt werden. Das CST unterstützt die Abfalltrennung.

## Regel 7: Schwimm- und Wassersprunget Becken sowie See

Kursleitende tragen bei der Nutzung von Schwimm- und Wassersprunget Becken sowie dem See die alleinige Verantwortung für die Sicherheit für ihre jeweilige Gruppe. Bei Nichteinhaltung der Schwimmregeln (vgl. Reglement für die Benutzung des Schwimmbads auf Seite 22) wird die Zutrittskarte entzogen.

## Regel 8: Sportanlagen

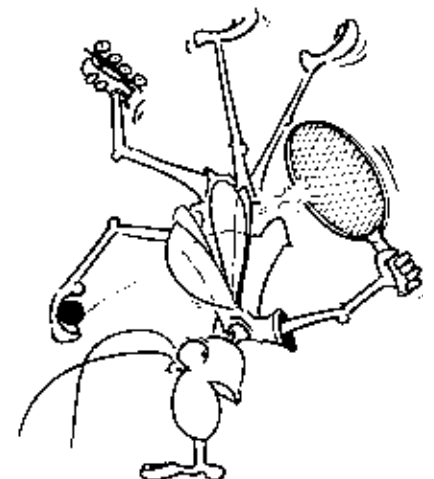
Nur reservierte Anlagen dürfen benutzt werden. Sämtliche Programmänderungen sind den Wochenverantwortlichen unverzüglich mitzuteilen. Werden reservierte Anlagen nicht innerhalb von 15 Minuten nach Beginn genutzt, können sie von den Wochenverantwortlichen einer anderen Gruppe zugeteilt werden. Bei Regen wenden sich die Kursleitenden an die Wochenverantwortlichen, um ein Schlechtwetterprogramm zu erstellen.

## Regel 9: Pünktlichkeit

Die vorgegebenen Zeiten für den Bezug und die Rückgabe des Materials und der jeweiligen Infrastruktur sowie die vereinbarten Trainingszeiten sind einzuhalten. Um 22 Uhr werden die Gebäude geschlossen.

## Regel 10: Fahrräder

Fahrräder sind nur auf den dafür vorgesehenen, signalisierten Wegen zu benutzen. Rasenplätze und Spielfelder auf dem CST-Gelände dürfen nicht befahren werden. Bei Nichtbenutzung sind die Fahrräder in den Fahrradständern abzustellen und abzuschliessen.



# Unterkunft



## Gästehäuser

Das CST verfügt über drei ganzjährig geöffnete Gästehäuser mit insgesamt 270 Betten. In den Gebäuden Sasso Rosso und Casa Ospiti befinden sich die Duschen und Toiletten auf der Etage (Standard-Hotel). Im Gästehaus Dono Nazionale Svizzero hingegen verfügen alle Zimmer über ein eigenes Bad (Sport-Hotel).

### Zimmerbezug

Im Allgemeinen können die Zimmer **am Anreisetag ab 12 Uhr** bezogen werden. Jede Gruppe erhält an der Rezeption Badges, die den Zugang zu den Zimmern während der Nacht (22 bis 7 Uhr) ermöglichen.

Bitte beziehe dein Bett mit den im Zimmer vorhandenen Leintüchern und Bettbezügen. Bitte bring ein Handtuch mit. Die Böden werden mittwochs gereinigt.

### Einige Hausregeln

- Betrete die Unterkünfte nicht in Fußballschuhen oder Inlineskates.
- Verwende in den Gebäuden keine Skateboards und Trotinetts.
- Verschiebe in den Zimmern keine Möbel.
- In den Unterkunftsräumen darfst du weder rauchen noch alkoholische Getränke konsumieren.
- Hänge deine Kleider oder Handtücher nicht zum Trocknen aus dem Fenster. Bitte benutze dazu den Wäschetrockner.
- Benutze die Fenster- oder Balkonbrüstungen nicht als Sitzgelegenheiten.
- Beachte die Nachtruhe 22.30 bis 6.30 Uhr.
- Tägliche Reinigung zwischen 9 und 11 Uhr. Halte dich während dieser Zeit nicht im Zimmer oder im WC/in den Duschen auf der Etage auf.

### Abgabe der Zimmer

Die Zimmer und die sanitären Anlagen müssen am Abreisetag um **8.30 Uhr** geräumt sein.

### Wir bitten dich vor der Abreise um Folgendes:

1. **Die Bettwäsche abziehen und:**  
**Sasso Rosso:** in den Wäschekanal beim Lift hineinzuwerfen.  
**Dono Nazionale Svizzero und Casa Ospiti:** die Bettwäsche in den grauen Container auf der Etage zu legen.
2. **Den Abfall von den Zimmern in den dafür bestimmten Containern zu entsorgen.** PET, Karton, Glas, Blech und Plastik sind zu trennen. Der Standort der Container ist im Situationsplan auf Seite 6–7 mit dem Symbol  angegeben.
3. **Den Boden zu wischen (Material steht zur Verfügung).**
4. **Allfälligen Abfall** um das Gebäude herum in den dafür bestimmten Containern **zu entsorgen.**

Bereits am Anreisetag vereinbaren wir mit den Kursleitenden einen Termin für die Kontrolle der Unterkünfte am Abreisetag. Allfällige Schäden sowie verlorene Badges werden verrechnet (CHF 30).

Erfolgt deine Abreise nach 8.30 Uhr, kannst du, wenn nötig, einen Abstellplatz reservieren, um dein Gepäck dort vorübergehend zu deponieren.



# Campingplatz



Der Campingplatz ist von Ende März bis Ende Oktober geöffnet.

Zur Verfügung stehen:

- 35 moderne Zelte mit je 10 Etagenbetten und insgesamt 20 Schlafplätzen. Die Zelte stehen auf Betonplatten und verfügen über Strom
- 4er- und 8er-Zelte
- Plätze, um eigene Zelte und private Wohnmobile aufzustellen (sind bei der Übermittlung der definitiven Angaben anzumelden)

Weitere Informationen:

[www.cstenero.ch/de/campingplatz](http://www.cstenero.ch/de/campingplatz) (Anleitung zur Nutzung der Zelte)

## Obligatorische Ausrüstung

Die Teilnehmenden bringen Folgendes mit:

- einen Schlafsack
- ein persönliches Fixleintuch der Mindestgrösse 90×200×30 cm
- Das CST stellt keine Einweg-Kissen oder -Fixleintücher zur Verfügung.

## Regeln

- Es ist verboten, in der Mensa, in der Küche oder in den Räumlichkeiten neben dem Campingplatz zu übernachten.
- Es ist verboten, Änderungen an den Einrichtungen vorzunehmen oder Heizungen/Kühlsysteme anzubringen.

## To-dos/Empfehlungen

- Die Kursleitenden sind für die Sicherheit ihrer Gruppe verantwortlich.

- Die Kursleitenden sind verpflichtet, die App von MeteoSchweiz herunterzuladen ([Lokalprognose, 6598 Tenero](#)).

- Auch allen Leitenden/Begleitpersonen wird das Herunterladen der App empfohlen.

## Belegungsplan

Der Belegungsplan mit der Zuteilung der Plätze/Räumlichkeiten und Zelte wird eine Woche vor Aufenthaltsbeginn auf dem Kundenportal hochgeladen.

## Ankunft

Die Zelte und die Infrastruktur können wie folgt bezogen werden:

- Sonntag und Montag: 8–12/13–17.30 Uhr
- Dienstag bis Samstag: 13.30–18 Uhr

## Abreise

- Die Abgabe der Zelte erfolgt bis spätestens 12 Uhr nach Absprache mit den Campingverantwortlichen.
- Fehlendes oder beschädigtes Material wird verrechnet.

## Warnungen

Bei Warnungen durch MeteoSchweiz:

- Warnung der Gefahrenstufe 5 (sehr grosse Gefahr): Die Gäste haben sich unverzüglich in die Gebäude zu begeben (gilt für alle Gäste, unabhängig von der Art der Zelte).
- Warnungen der Gefahrenstufe 4 (grosse Gefahr): Die Gäste haben sich unverzüglich in die Gebäude zu begeben (gilt für die Gäste von 4er- und 8er-Zelten sowie in privaten Zelten).

# Verpflegung



## Mensa

Das CST pflegt eine regionale Küche mit saisonalen Frischprodukten. Früchte und Gemüse beziehen wir grösstenteils von Bäuerinnen und Bauern aus der Region. Das Fleisch aus integrierter Produktion stammt grösstenteils aus der Schweiz.

### Gästehäuser: Vollpension bei Unterkunft

Bei Übernachtung in den Gästehäusern ist ein Arrangement mit Vollpension obligatorisch. Dies beinhaltet:

#### Frühstücksbuffet

- Brot – Div. Getreideflocken – Birchermüesli – Milch
- Joghurt – Käse – Aufschnitt
- Konfitüre – Butter – Honig
- Kaffee – Tee – Fruchtsaft – Schokoladengetränk

#### Mittag- und Abendessen

- Tierische oder pflanzliche Proteine (Fleisch oder Fisch, Tofu, Seitan etc.)
- Kohlenhydrate (Teigwaren, Reis, Getreide, Kartoffeln)
- Beilagen (Gemüse, Salatbuffet)
- Dessert (Früchte oder Dessertteller)

Zu den Hauptmahlzeiten servieren wir dir Wasser auf den Tischen.

Gerne berücksichtigen wir deine Wünsche und servieren die kohlehydratreichere Mahlzeit wahlweise am Mittag oder am Abend. Gruppen mit spezifischen Ernährungsbedürfnissen melden sich bitte im Restaurationsbereich. Wir besprechen mit dir gerne Menü, Essenszeiten oder allfällige Spezialwünsche. Je nach Wunsch wird ein Zuschlag in Rechnung gestellt.

#### Allergien

Bitte informiere das CST spätestens zwei Wochen vor deiner Ankunft per E-Mail ([cstenero@baspo.admin.ch](mailto:cstenero@baspo.admin.ch)) über eine bestehende Allergie und stelle dich bei der ersten Mahlzeit dem Küchenchef vor.

#### Vegetarier/-innen

Das CST verfügt über ein vegetarisches Angebot und garantiert damit eine ausgewogene Ernährung.

#### Leistungssport

Wir bitten die Gruppentrainerinnen und -trainer Leistungssport, uns ihre spezifischen Ernährungsbedürfnisse im Voraus mitzuteilen.

#### Zeltplatz: Vollpension ist möglich

Bei Unterkunft auf dem Zeltplatz ist ein Arrangement mit Vollpension möglich.



## Essenszeiten Mensa

### Während der Camping-Saison:

#### 1. Essensgruppe

Frühstück*	7 Uhr
Mittagessen	12 Uhr
Nachtessen	18.30 Uhr

#### 2. Essensgruppe

Frühstück*	8 Uhr
Mittagessen	13 Uhr
Nachtessen	19.30 Uhr

### Während der Wintersaison:

Frühstück*	7.30 Uhr
Mittagessen	12 Uhr
Nachtessen	18.30 Uhr

\*Frühstück: Für Schwimmclubs mit Training zwischen 7 und 9 Uhr steht das Frühstück auf Anfrage um 6.20 Uhr bereit.

Grundsätzlich gehören die Gruppen auf dem Zeltplatz zur 1. Essensgruppe. Die Gruppen in den Gästehäusern gehören zur 2. Essensgruppe. Die Essenszeiten können aus betrieblichen Gründen ändern.

Bitte halte dich an die angegebenen Essenszeiten. Melde allfällige Änderungswünsche spätestens 48 Stunden vor der entsprechenden Mahlzeit an der Rezeption.

### Mahlzeiten

Du hast die Möglichkeit, Lunchpakete anstelle einer Mahlzeit zu bestellen. Bestellungen, inklusive Sonderwünsche und Abweichungen, müssen ca. drei Wochen vor der Ankunft im CST getätigt werden. Last-Minute-Bestellungen müssen spätestens 48 Stunden vor dem Bezug des Lunchpaketes erfolgen.

Lunchpakete können am vereinbarten Tag nach dem Frühstück ab 7.30 Uhr bei der Mensa Brere abgeholt werden.

Ausserhalb der üblichen Zeiten abgegebene oder spezielle Mahlzeiten, die nicht in der Vollpension eingeschlossen sind, werden jeweils zusätzlich verrechnet. Nicht konsumierte Mahlzeiten können nicht gutgeschrieben werden.

### Grilladen

Von April bis Oktober haben Gäste mit Vollpensionsarrangement die Möglichkeit, gegen einen Aufpreis von CHF 6.50 pro Person eine Grillade am See oder im Grotto zu buchen. Das Essen umfasst eine Fleischauswahl sowie Alternativen für Vegetarierinnen und Vegetarier, drei Sorten Salat, Brot und ein Dessert. Teller, Gläser, Einwegbesteck sowie Zündhölzer werden mitgegeben.

Die Gruppe ist für das Entfachen des Feuers verantwortlich. Sie achtet auf einen sparsamen Verbrauch des Grillholzes, das beim Holzlager am Mehrzweckplatz Ghiridone bezogen werden kann.

### Regeln

- Der Grill ist nach Gebrauch zu reinigen und ordentlich zu hinterlassen.
- Die Hygienevorschriften sind einzuhalten.
- Die Abfälle sind unter Verwendung des dafür vorgesehenen Abfallsackes in den Containern vor Ort zu entsorgen.

### Buchung

Das Datum der Grillade ist beim Check-in zu bestätigen.

### Material und Transport

Für den Warentransport stehen Fahrräder mit Anhänger im Sportmaterialmagazin zur Verfügung. Essen, Geschirr und Küchenmaterial sind um 18 Uhr beim Lieferanteneingang der Mensa zu beziehen; die Rückgabe hat bis spätestens 20.30 Uhr zu erfolgen.



## Essen Sie gut und gesund

Eine ausgewogene Ernährung nimmt im Sport eine zentrale Rolle ein. Sie verhilft zu optimalen Leistungen, erleichtert die Regeneration und verringert das Verletzungsrisiko.



Eine gesunde Ernährung kann helfen, den Effekt eines Trainings zu optimieren.



Eine ausgewogene Ernährung kann helfen, chronischen Entzündungen vorzubeugen und die Erholungszeiten zu verkürzen.



5 Mahlzeiten am Tag sind optimal: Frühstück, Snack, Mittagessen, Snack, Abendessen. .



Eine vollständige und ausgewogene Mahlzeit umfasst:

- eine Portion Gemüse, die der Hälfte eines Tellers entspricht
- eine Mehlspeise (Kartoffeln, Getreide oder Hülsenfrüchte)
- ein eiweisshaltiges Lebensmittel (Fleisch, Fisch, Eier, Tofu, Seitan oder Milchprodukte)
- eine Quelle guter Fette (natives Olivenöl extra)



Essen Sie mehr Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Nüsse, pflanzliches Eiweiss.



Essen Sie weniger Süßigkeiten, Weismehl, Zucker, abgepackte Lebensmittel, kohlenensäure- und zuckerhaltige Getränke, tierische Fette, Frittiertes, Wursterzeugnisse und Trockenfleisch.



Bevorzugen Sie pflanzliche Proteine. Sie sind leicht, nahrhaft, entzündungshemmend und ein hervorragender Brennstoff für den Sport.



Bevorzugen Sie saisonale, lokale und biologisch angebaute Produkte.



## Verpflegung für die Gäste auf dem Campingplatz

Auf dem Campingplatz logierende Gäste haben die Wahl zwischen Vollpension in der Mensa des CST und Selbstverpflegung. Im Fall der Selbstverpflegung wird der Gruppe unter Berücksichtigung ihrer Grösse eine Küche zugeteilt.

Weitere Informationen:

[www.cstenero.ch/de/verpflegung-zeltplatz](http://www.cstenero.ch/de/verpflegung-zeltplatz) (Dokumentation für Gruppen mit Selbstverpflegung)

Die Kursleitenden sind verantwortlich für die Lebensmittelsicherheit, die Anwendung des HACCP-Konzepts und die Einhaltung der Gesetze und Verordnungen des Kantons Tessin betreffend Lebensmitteln. Das CST übernimmt keinerlei Haftung für die Qualität der von den Gruppen selbst zubereiteten Gerichte.

Weitere Informationen: Kantonlabor Tessin  
dss-lc@ti.ch, +41 91 814 61 11

### Endreinigung

Die Gruppe ist verantwortlich für die Endreinigung der Küche.

Wird eine Endreinigung durch das CST gewünscht, werden dafür CHF 350 pro Küche in Rechnung gestellt. Die Gruppenleitenden haben bei der Übermittlung der definitiven Angaben eine entsprechende Mitteilung zu machen.

### Externer Warenbezug

Externe Wareneinkäufe bezahlst du direkt bei der entsprechenden Stelle.

Externe Warenlieferanten sollten von dir genaue Informationen zum Zeltplatz-Zugang und zum Küchenstandort (Nummer A1, A8, C1, C8) erhalten.

### Fleisch und Wurstwaren

– *Belotti Davide, Tenero*

Telefon +41 91 745 10 02

### Früchte und Gemüse

– *Tre Valli Frutta, Giubiasco*  
– *Linea Bio Verde, Cadenazzo*  
– *Frutta Banfi, Gordola*

Telefon +41 91 857 77 55

Telefon +41 91 858 36 34

Telefon +41 91 735 20 20

### Brot

– *El Prestin, Gordola*

Telefon +41 76 383 65 50

### Lebensmittel allgemein

– *Centro Coop Tenero*  
– *Das Centro Coop Tenero befindet sich in unmittelbarer Nähe an der Via Brere 8.*  
– *Grünenfelder, Quartino*

Telefon +41 91 850 34 34

### Kiosk

Auf dem Zeltplatz befindet sich ein Kiosk. Zudem stehen Tag und Nacht Automaten für Getränke und Snacks zur Verfügung.



# Sportanlagen und -material



Aus Rücksicht gegenüber anderen Gruppen bitten wir dich, nur die von dir reservierten Anlagen zu benutzen und Änderungen den zuständigen Wochenverantwortlichen zu melden. **Wenn eine Anlage 15 Minuten nach Beginn der Reservation nicht genutzt wird, kann die Sportkoordinatorin oder der Sportkoordinator sie einer anderen Gruppe zuteilen.** Die Anlagen sind von 8 bis 22 Uhr geöffnet. Auf Anfrage können die Öffnungszeiten verlängert werden.

#### Öffnungszeiten des Materiallagers

- Montag–Freitag: 8–20 Uhr
- Samstag: 8–18 Uhr
- Sonntag: 8–20 Uhr  
(Wintersaison: 8–18 Uhr)

Materialwart: Tel. 107 (interne Nummer)

#### Qualität der Sportausbildung

Im Sinne der Qualität der Sportausbildung werden Kurse mit einer Hauptaktivität und einer höheren Anzahl an Lektionen für die Teilnehmenden bei der Anlagen- und Materialvergabe prioritär behandelt.

Das CST bietet dir moderne Sportanlagen, Sportmaterial sowie Theorie-, Erholungs- und Wellnessräume (siehe Seite 23). Bitte beachte die Öffnungszeiten der Anlagen und reserviere die gewünschten Anlagen, Räume und das Material frühzeitig am Empfang.

Das Sportmaterial (mit Ausnahme der Velos) steht dir kostenlos zur Verfügung. Die aktualisierte Liste steht auf der Website [www.cstenero.ch/download-de](http://www.cstenero.ch/download-de) bereit. Bitte übermittle uns die ausgefüllte Liste spätestens drei Wochen vor Beginn deines Aufenthalts über das Kundenportal, damit du das gewünschte Material sofort nach deiner Ankunft beziehen kannst. Annahme- und Rückgabestelle ist die Sportmaterialzentrale neben der Halle «Naviglio» (s. Plan Punkt 53). Beschädigtes oder fehlendes Material wird in Rechnung gestellt.

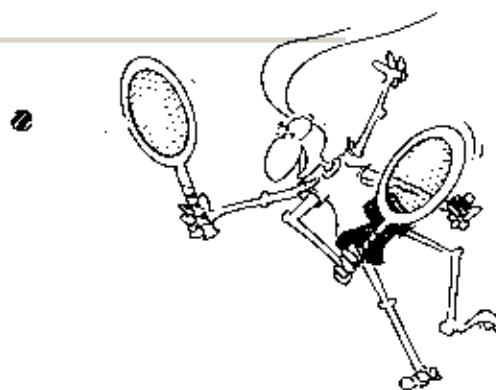


## Sportanlagen

Das CST verfügt über modernste Anlagen sowie das notwendige Material für die Ausübung folgender Sportarten:

<b>Aerobic</b>	– Step, Spiegelwände <b>(ohne</b> mobile Audioanlagen)
<b>Aquafit</b>	– 60–130 cm tiefes Nichtschwimmerbecken
<b>Badminton</b>	– 21 Indoor-Spielfelder
<b>Basketball</b>	– 3 Aussenfelder – 8 Hallenfelder – 1 Streetballfeld
<b>Beach Soccer/ Street Soccer</b>	– 2 kleine Beach-Soccer-Felder – 1 Street-Soccer-Feld
<b>Beach Tennis</b>	– 6 Spielfelder
<b>Beachvolleyball</b>	– 4 Felder am See – 4 Felder Gambarogno – 4 mobile Netze (für Rasen)
<b>Bogenschiessen</b>	– 3 komplette Anlagen – Bogen für Jugendliche und Erwachsene
<b>Biken/Polobike</b>	– 50 Mountainbikes und 10 Freebikes (Ausleihe eines Sets: CHF 60) – Pumptrack
<b>BMX</b>	– 12 BMX mit Schutzausrüstung, BMX-Naturpiste, Pumptrack (Kunstpiste)
<b>Fechten</b>	– 14 vollständige Fechtbahnen mit elektronischen Anlagen – Degen, Säbel, Masken, Handschuhe und Schutzwesten
<b>Fitness</b>	– Krafräume in den Hallen «Naviglio» und «Regazzi» (freie Gewichte) – Fitnessraum in der Halle «Gottardo» – Outdoor-Bereich für Funktionstraining
<b>Freestyle</b>	– 1 Schanze Freestyle (im Sommer)
<b>Fussball</b>	– 9 Normplätze (Rasen) – 3 synthetische Plätze (2 FIFA Standard Quality, 3. Generation) – Tore unterschiedlicher Grösse sowie Trainingsmaterial
<b>Golf</b>	– 2 Greens mit Naturrasen, 1 gedecktes Green mit Kunstrasen
<b>Handball</b>	– 3 normierte Indoor-Felder
<b>Inlineskating</b>	– Halfpipe – Slide Rail – 30 Paar Inlineskates inkl. Schutzausrüstung – 15 Hockeyskates
<b>Jogging</b>	– Finnenbahn (1000 m) beleuchtet – 3 Walking-Trails
<b>Kanu/Kajak</b>	– 78 Kajaks (Fluss und See) und Kanadier

<b>Kampfsportarten (Judo, Karate usw.)</b>	- Tatami - Kimono
<b>Klettern</b>	- Indoor-Kletterwand (14 Routen unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade) - 2 Outdoor-Kletterwände (12 Routen unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade) - Weitere Kletterwände in der Region
<b>Kunstturnen</b>	- 1 Turnhalle mit fest installierten Geräten (Sporthalle Brere), 2 Dreifachhallen, 2 Airtrack
<b>Landhockey</b>	- Landhockeyfeld 5:5 (48.00 m x 31.76 m). Verfüllter Kunstrasen mit kurzen Halmen, Banden und Toren
<b>Leichtathletik</b>	- Vollständige 400-Meter-Bahn, 2 Stabhochsprungbahnen - Indoor-Anlage mit 175-Meter-Bahn sowie Wurf- und Sprunganlage - 100-Meter-Bahn auf Naturrasen (Frühling und Sommer)
<b>Maxitramp</b>	- 9 Maxitramp
<b>Orientierungslauf</b>	- 3 Bahnen mit 19 festen Posten und elektronischem Postenkontrollsystem
<b>Parkour und Street Workout</b>	- Parkour-Anlage mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden und Street-Workout-Geräten
<b>Pickleball</b>	- 5 mobile Felder
<b>Rudern</b>	- 8 Liteboats
<b>Schwimmen</b>	- Olympisches Becken (50 m) - Nichtschwimmerbecken - Wassersprungbecken (Tiefe 4m; 1m- und 3m-Sprungbrett; 1m-, 3m- und 5m-Turm; 1m- und 3m-Synchronsprunganlage) - Im Winter sind das 50m-Becken und das Nichtschwimmerbecken überdacht. Der Eintritt ist kostenpflichtig.
<b>Schwingen</b>	- 1 fester Aussenplatz
<b>Segeln</b>	- 2 Toura + 8 RS Zest - 4 Katamarane RS Cat 14
<b>Skaterhockey</b>	- Skaterausrüstung und vollständige Bahn - Skaterhockey-Feld
<b>Skimboard</b>	- 1 Skimboard-Anlage - Boards in verschiedenen Grössen
<b>Slacklining</b>	- Indoor- und Outdoor-Anlage
<b>Spiele</b>	- Das CST verfügt über die Anlagen und das Material für folgende Spiele: Baseball, Flag Football, Jonglieren, Kinball, Lacrosse, Roundnet, Rugby, Smolball, Speedminton, Touchrugby
<b>Squash</b>	- 1 Squash-Halle mit 4 Spielfeldern
<b>Street Racket</b>	- 4 reguläre Outdoor Street-Racket-Plätze - Schläger
<b>Street-Surfing</b>	- 15 Boards und Schutzausrüstung
<b>SUP/SUP-Polo</b>	- 36 Stand-up-Paddle (SUP) - 1 SUP-Polo-Set
<b>Tanzen</b>	- 3 Dreifachhallen
<b>Tennis/Minitennis</b>	- 4 Sandplätze - 8 Tennisplätze mit Kunstharzbelag - Winter: 3 gedeckte Plätze
<b>Tischtennis</b>	- 15 Tische mit Bällen und Schlägern
<b>Unihockey</b>	- 3 grosse bzw. 6 kleine Hallenfelder mit Tribüne - 1 Outdoor-Piste (Bahn 40x20 m mit Bande)
<b>Volleyball</b>	- 10 Aussenplätze - 8 Hallenplätze
<b>Wasserball</b>	- Olympisches Becken inkl. offiziellem Feld
<b>Windsurfen</b>	- 24 Segel und Bretter (auch für Kinder und Einsteiger/-innen)





## Sport und Sicherheit

### Risikosportarten

Da das CST vorrangig Kurse aufnimmt, die unter J+S angeboten werden, sind jeweils die entsprechenden J+S-Richtlinien verbindlich. Falls für einzelne Sportarten keine J+S-Richtlinien vorhanden sind, gelten die Richtlinien oder Empfehlungen der jeweiligen nationalen Sportverbände.

Sportarten mit erhöhtem Risiko dürfen nur unter Führung von J+S-Leiterinnen und -Leitern, ausgebildeten Instruktorinnen und Instruktor sowie von Sportlehrpersonen mit spezifischer Fachausbildung ausgeübt werden. Dies gilt insbesondere für folgende Disziplinen:

- **J+S-Sportarten:** Sportklettern, Kanusport, Rudern, Radsport (MTB, Kunstradfahren, Querfeldein, Radball, Einrad, Trialradsport, BMX), Golf, Parkour, Fechten, Kampfsport (Wushu/Kung Fu, Ringen, Schwingen, Judo, Ju-Jitsu, Karate, Kickboxing Light, Light-Contact Boxing), Schwimmsport (Synchronschwimmen, Schwimmen, Rettungsschwimmen, Wasserball, Wasserspringen), Stand-up-Paddle, Windsurfen, Bogenschiessen, Trampolin, Segeln.
- **Nicht-J+S-Sportarten:** Gerätetauchen.

Für sämtliche Aktivitäten im Schwimmbassin, Wassersprungbecken oder auf dem See kann das CST keine permanente Badeaufsicht stellen. **Einzig die Kursleitenden sind für die Überwachung und Sicherheit ihrer Gruppe während eines Kurses im, am und auf dem Wasser verantwortlich.**

Die ständige Präsenz einer Leiterin oder eines Leiters mit gültigem SLRG-Brevet ist demzufolge **obligatorisch** (Brevet Plus Pool).

Weitere Einzelheiten:

[www.cstenero.ch/sicherheit](http://www.cstenero.ch/sicherheit)

### Gruppengrösse

Für die folgenden Sportarten gelten aus organisatorischen Gründen klare Bestimmungen betreffend Gruppengrösse.

Sportart	Maximal Teilnehmende
Bogenschiessen	12
Golf	12
Kanu (Fluss)	6
Kanu (See)	12
Mountainbike	12
Rudern (See)	8
Segeln	8
Sportklettern an Kletterwand	12
Sportklettern am Fels	6
Stand-up-Paddle	12
Windsurfen	12

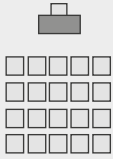
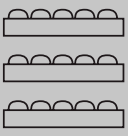
### Sisport

Die Gruppen können bei Sisport ([www.sisport.ch](http://www.sisport.ch)) qualifizierte Leiterinnen und Leiter für alle Sportarten buchen. Wir bitten die Kursleitenden, Sisport **erst** nach Erhalt der Bestätigung der Sportanlagen direkt zu kontaktieren.

Für weitere Informationen kannst du dich gerne an die Rezeption oder an die Wochenverantwortlichen wenden.

[www.sisport.ch](http://www.sisport.ch)

# Theorieräume

Unsere Säle/Kapazität								
		Konferenz 	Standard 	Weitere Anordnungen auf Anfrage möglich (Blöcke, U-Form, ...)	Wifi-Zugang	Beamer	Magnettafel Flipchart	System für Streaming-Wiedergabe oder Videokonferenzen
Name	m <sup>2</sup>	Anzahl Personen maximal	Anzahl Personen maximal	Verfügbarkeit				
Brere 12, 13	100	60	50	●	●	●		●
Brere 21, 22, 26, 27, 28	65	50	26-34	●	●	●		●
Brere 23 A/B, 24 A/B, 25 A/B	110	100-50/50	26-34	●	●	●		●
Brere Auditorio	314	242	146	●	●	●		●
Contra	59	30	24	●	●	●	●	
Gottardo 01	102	80	40	●	●	●	●	
Gottardo 11	54	-	22	●	●	●	●	
Gottardo 12 A/B	128	90-40/40	50-20/20	●	●	●	●	
Gottardo 21 A/B	138	90-40/40	50-20/20	●	●	●	●	
Naviglio	78	50	30	●	●	●	●	

Für grosse Gruppen oder spezielle Anlässe können die Dreifachhalle Gottardo (1200 m<sup>2</sup>) und die Squashhalle (400 m<sup>2</sup>) gemäss deinen Bedürfnissen eingerichtet werden. Die Hallen müssen mit der Kursanmeldung vorbestellt werden. Die gewünschte Einrichtung muss

zwei Tage im Voraus an der Rezeption gemeldet werden. Von der Standardeinrichtung abweichende Wünsche werden in Rechnung gestellt (siehe Preisliste). Die meisten Räume sind behindertengerecht erschlossen.

## Technische Ausrüstung

- Rollbarer Bildschirm (Gebäude Brere)
- Deckenkamera (Gebäude Brere)
- Flipchart und Pinboard
- Wireless Internet
- TV- und DVD-Anschluss
- Beamer
- Rednerpult mit Mikrophon
- Simultanübersetzung (auf Anfrage)
- Klimaanlage (nur im Saal Contra)
- Auf Anfrage: Bühne



## Reglement für die Benutzung des Schwimmbads

Die Kursleiterinnen und -leiter erhalten bei der Bestätigung das vorliegende Reglement, das auch auf der Website verfügbar ist. Die Kursleiterinnen und -leiter sind verpflichtet, die betreffenden Leitenden und Trainerinnen und Trainer zu informieren. Die Direktion des CST behält sich das Recht vor, Gruppen, die den im Reglement erwähnten Regeln nicht folgen, den Zutritt zum Schwimmbad zu verbieten.

### Öffnungszeiten und Nutzung

Öffnungszeiten des Schwimmbads:

Montag bis Freitag: 7–22 Uhr

Samstag bis Sonntag: 7–18 Uhr

### Blockzeiten

– Block 1:	7–9 und 14–16 Uhr
– Block 2:	9–11 und 16–18 Uhr
– Block 3:	11–13 und 18–20 Uhr
– Block 4:	11–13 und 20–22 Uhr

Zusätzliche Öffnungszeiten des Schwimmbads sind möglich. Die Becken stehen den Sportlerinnen und Sportlern ausschliesslich für Unterrichts- und Trainingszwecke zur Verfügung. Freizeitaktivitäten sind nicht erlaubt.

### Beaufsichtigung und Verhalten

Im Schwimmbad gibt es weder eine Aufsicht noch einen Rettungsschwimmdienst.

**Der Bademeister des CST ist ausschliesslich für die Einhaltung der Bestimmungen des vorliegenden Reglements und für die Kontrolle der Reservierungen zuständig.**

Alle Gruppen müssen während der ganzen Dauer des Trainings von einer für die Sicherheit verantwortlichen Person mit gültigem Rettungsschwimm-Brevet (Brevet Plus Pool oder höher) vom Beckenrand aus beaufsichtigt werden. Es ist nicht erlaubt, auf den Beckenumgängen zu rennen, vom Beckenrand aus ins Wasser zu springen oder auf den Trennleinen zwischen den Bahnen zu sitzen. Nach Ende der Trainingsaktivität vergewissert sich der/die Verantwortliche, dass alle Teilnehmenden das Becken verlassen haben.

Wenn sich der Bademeister des CST nicht im Schwimmbad befindet, kann jederzeit von 7 bis 22 Uhr (samstags und sonntags 7–18 Uhr) ein Hauswart über Tel. 107 (interne Nummer) erreicht werden.

### Hygiene und Sauberkeit

Alle Badegäste müssen sich vor dem Betreten des Beckens gründlich duschen. Die Wasserqualität und die notwendige Chlormenge zur Gewährleistung derselben sind von der Körperhygiene (Schweiss und Urin) abhängig. Baden oder Schwimmen mit Kleidern, Bermudas oder Shorts ist nicht erlaubt. Ausgenommen von dieser Regel sind Rettungsschwimmlektionen. Der/die Verantwortliche prüft nach Ende der Aktivität die Ordnung und Sauberkeit in den Garderoben, Duschen und Toiletten.

### Alarm und Sicherheit im Winter

Das gedeckte Schwimmbad ist mit verschiedenen Überwachungs- und Alarmsystemen ausgerüstet. Bei Gefahr (heftiger Wind, Wetterumschwünge oder starker Schneefall) behält sich die Direktion das Recht vor, das Schwimmbad jederzeit zu schliessen.

Im Schwimmbad stehen Erste-Hilfe-Material und ein «Sicherheitsschrank» mit folgender Ausrüstung zur Verfügung: Rettungsringe, eine Halskrause, ein Megaphon und ein Erste-Hilfe-Koffer.

**Im Falle eines Evakuierungsalarms** werden die Benutzerinnen und Benutzer gebeten, die Anlagen unverzüglich zu verlassen und den Anweisungen des CST-Personals zu folgen.

### Notausgänge

Die Sicherheitstüren/-ausgänge dürfen nur als Fluchtweg verwendet werden. Der Bereich vor den Türen darf auf keinen Fall mit Material oder Objekten irgendwelcher Art, welche die Benutzbarkeit der Fluchtwege schmälern könnten, verstellt werden. Jede Türöffnung bewirkt einen Druckabfall und ein Einsinken des Tragluftdachs. Aus diesem Grund dürfen die Sicherheitstüren nur im Notfall und in Anwesenheit des eigens dafür ausgebildeten Pikett-Personals des CST geöffnet werden.

### Zutritt zum Bad und zu den Garderoben

Die Badges sind nur während der reservierten Periode und den reservierten Zeiten gültig und nicht auf Dritte übertragbar. Der Zutritt ist ausschliesslich Sportlerinnen und Sportlern sowie Mitarbeitenden des CST vorbehalten. Das CST führt regelmässige Kontrollen der Teilnehmerlisten durch.

Bei Anlässen ist das Schwimmbad nicht für die Öffentlichkeit zugänglich.

In den Garderoben stehen Schliessfächer zur Verfügung. Diese dürfen nur während der Dauer des Trainings genutzt werden. Ausserhalb der gebuchten Trainingszeiten abgeschlossene Schliessfächer werden geöffnet. Jegliche Haftung für verlorene oder gestohlene Gegenstände ist ausgeschlossen.



## Wellnessbereich

Der Wellnessbereich des CST umfasst eine Sauna, ein türkisches Bad, einen Whirlpool mit Massagedüsen sowie einen Ruheraum.

Bitte reserviere den Wellnessbereich 24 Stunden vorher am Empfang und gib dabei die Anzahl Personen an, die den Wellnessbereich nutzen werden. Jede Reservation wird verrechnet, unabhängig davon, ob der Wellnessbereich benutzt wurde oder nicht. Die Kosten belaufen sich auf CHF 8 pro Person und Nutzung und werden auf der Schlussabrechnung aufgeführt.

### Regeln für die Nutzung des Wellnessbereichs

- *Mindestalter: 18 Jahre*
- *Kapazität: max. 20 Personen*
- *Zutritt nur mit Badge*
- *Handtücher obligatorisch (Bezug und Rückgabe in der Bar Lounge Gottardo möglich – Depot CHF 20 pro Handtuch)*
- *Montag, Mittwoch und Freitag: für Männer reserviert*
- *Dienstag und Donnerstag: für Frauen reserviert*

# Reglement für Fussballaktivitäten

## Einhaltung von Reservationen, Änderungen der Spielfeld-Zuteilung

Bitte benutze ausschliesslich die dir zugeteilten Spielfelder und Garderoben. Ein eventueller zusätzlicher Bedarf sowie Änderungen oder Annullationen müssen uns frühzeitig und schriftlich mitgeteilt werden (auch per E-Mail möglich).

Das CST behält sich das Recht vor, aufgrund des Zustands der Spielfelder Änderungen oder Annullationen vorzunehmen.

## Nutzung der Kunstrasenfelder

Jedem Trainingslager im CST wird abwechselnd mindestens ein Training auf den Kunstrasenfeldern Brochin und/oder Cardada zugeteilt. Wenn die Spielfelder im CST nicht betreten werden können, gewährleistet das CST ein Spezialprogramm auf Kunstrasenfeldern und in der Halle.

## Fussballschuhe

Es darf nur mit Fussballschuhen mit festen Nocken gespielt werden.

## Fussballfelder

Der Rasen wird von unserem Personal kontinuierlich gepflegt. Sein Zustand hängt auch von eurem Verhalten ab: Je mehr die Regeln eingehalten werden, desto besser sind die Trainingsbedingungen. Darüber hinaus lassen sich so auch Unfälle besser vermeiden.

Wir bitten dich:

- den Bereich des Torraums während des Trainings möglichst zu vermeiden,
- auf Koordinationsübungen und Wiederholungen innerhalb des markierten Spielfelds zu verzichten,
- die mobilen Tore regelmässig zu verschieben,
- die seitlichen Bereiche zu nutzen,
- für das Torwarttraining die speziell dafür vorgesehenen Spielfelder zu nutzen und
- nach jedem Training die losen Rasenstücke wieder festzudrücken,
- das Spielfeld mit keinerlei Fahrzeugen zu überqueren (Auto, Hebefahrzeug, Fahrrad, Trottnet, Inline-Skates etc.).

Schäden am Rasen, die aufgrund der Nichtbeachtung der erwähnten Regeln entstehen, werden mit einer Busse geahndet.



## Tore abschliessen

Nach jedem Training **müssen** die Tore im dafür bestimmten Bereich abgestellt und mit einem Vorhängeschloss **abgeschlossen** werden. Die Tore dürfen nicht über das Gras geschleift werden. Sie müssen mit geeigneten Handwagen transportiert oder getragen werden.

## Gebühren für Spiele, Beleuchtung und Markierung

Die Tarife findest du hier: [www.cstenero.ch/preise](http://www.cstenero.ch/preise)

Grundsätzlich werden die Spiele auf Kunstrasenfeldern ausgetragen. Diesbezügliche Anfragen müssen spätestens 10 Tage im Voraus schriftlich an die Administration des CST gerichtet werden. Für die Organisation von Schiedsrichter/-innen sind die Mannschaften selber zuständig.

## Ordnung und Sauberkeit

Auf den Spielfeldern, in den Garderoben und in den genutzten Theorieräumen ist auf grösstmögliche Ordnung und Sauberkeit zu achten. Bitte beachte, dass die Fussballschuhe nach dem Training an den

fünf gedeckten Reinigungsvorrichtungen gereinigt werden müssen. Die Gebäude dürfen auf keinen Fall mit Fussballschuhen betreten werden. Weiter ist es nicht erlaubt, den Schmutz vor den Gebäudeeingängen von den Schuhen zu klopfen. Bei Nichteinhaltung dieser Regel werden die zusätzlichen Reinigungskosten in Rechnung gestellt.

## Abstellraum

Mannschaften, die während längerer Zeit im CST trainieren, haben die Möglichkeit, einen Abstellraum für ihr Material anzufordern. Die Materialwagen müssen ausserhalb des Spielfelds auf harten Böden abgestellt werden.

## Waschdienst für Tenues

Das CST bietet einen Waschdienst für Trainings- und Match-Tenues (13kg/CHF 35 oder 20kg/CHF 45). Für weitere Informationen kannst du dich an den Empfang wenden.

# Reglement für die Verwendung von Handballharz



Die Verwendung von Kunstharz kann bewilligt werden, ist aber nur in der Sporthalle «Vacchini» in Losone zulässig.

## Produkt

Im BASPO/CST darf nur das Kunstharzprodukt «IntenseGrip» verwendet werden. Es wird den Gästen gratis zur Verfügung gestellt und im Sportmateriallager des CST abgegeben.

## Reinigung

Für den zusätzlichen Reinigungsaufwand werden CHF 850 in Rechnung gestellt.

## Grundsatz

Grundsätzlich ist im CST die Verwendung von Harz im Handball **nicht** erlaubt. Das CST kann jedoch Ausnahmen für Nationalmannschaften bewilligen.

## Ausnahmen

Gesuche für eine Ausnahmegewilligung müssen im Voraus bei der Sportkoordinatorin oder dem Sportkoordinator eingereicht werden.



# Challenge School Tenero

## Präsentation

Die Challenge School Tenero ist ein Turnier für alle Klassen, die sich miteinander messen möchten. Ob gross oder klein, sportlich oder weniger aktiv: In der breiten Palette an unterschiedlichen Wettkämpfen ist für jede Klasse das Richtige dabei!

Zwar gibt es Einzelwettbewerbe und Mannschaftsspiele, doch am Schluss zählen die Resultate der ganzen Klasse. Aber Achtung: Die Rangliste wird erst am Ende des Schuljahres erstellt. Die Siegerinnen oder Sieger gewinnen einen Preis!

## Die Wettkämpfe

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

## Werte

Ziel der Challenge ist, den Schulen eine spielerische Bewegungsaktivität für alle Niveaus und Altersstufen zu bieten. Egal ob die Aktivität Anfang, Mitte oder Ende Woche stattfindet, der Teamgeist wird in einer sportlichen Atmosphäre gestärkt; immer im Zeichen von Respekt, Fair-Play und Spass.

## Anmeldungen

Möchtest du deine Klasse anmelden? Dann nichts wie los: Wende dich an deine/-n Sportkoordinator/-in.

# Wissenswertes von A-Z



## Allgemeine Bedingungen/Verbindliche Informationen

Die verbindlichen Informationen für Leistungen der Sportzentren des Bundesamts für Sport BASPO im Rahmen des gesetzlichen Auftrags findest du hier: [www.cstenero.ch/preise](http://www.cstenero.ch/preise)

## Animationen im CST

Von März bis Oktober werden verschiedene Aktivitäten organisiert. Informationen bei der Sportkoordinatorin oder dem Sportkoordinator.

## Ausflüge

Beim Empfang und in der Bar Gottardo liegen verschiedene Prospekte mit Ausflugszielen in der Region auf. Es werden z. T. reduzierte Tarife angeboten.

Weitere Informationen: [www.cstenero.ch/ausfluege](http://www.cstenero.ch/ausfluege)

## Bar Lounge Gottardo

Die Bar im Gebäude Gottardo ist der ideale Ort, um nach einem gesunden Sporttag Energie zu tanken. Tessiner Spezialitäten, hausgemachte Desserts, Panini, kalte Gerichte, Getränke und frische Fruchtsäfte: Diese und viele andere Köstlichkeiten stehen im Angebot der Bar. Zudem können unsere Gäste aus einer breiten Palette an lokalen Weinen und einheimischen Biersorten auswählen. In der Bar Lounge liegen verschiedene Zeitungen und Zeitschriften in mehreren Sprachen auf. So kannst du deine Pausen noch angenehmer gestalten.

## cool and clean

Melde deinen Kurs bei «cool and clean» an, um von den Vorteilen zu profitieren.

[www.coolandclean.ch](http://www.coolandclean.ch)

## Diebstahl

Hilf mit, Diebstähle zu vermeiden und schütze deine Wertsachen. Verwende die in allen Gebäuden und in jedem Zelt im Camping angebrachten Schliessfächer mit Vorhängeschloss. Das CST lehnt jegliche Haftung für gestohlene, beschädigte oder verlorene Gegenstände ab.

## Drohnen

Der Einsatz von Drohnen ist im CST nicht erlaubt. Aufgrund der Nähe zum Flughafen Magadino müssen die Sicherheitsbestimmungen des Bundesamtes für Zivilluftfahrt BAZL strikt eingehalten werden. Eventuelle Spezialbewilligungen können bei Skyguide beantragt werden ([www.skyguide.ch/de/services/spezialfluege/](http://www.skyguide.ch/de/services/spezialfluege/)).

### **Energiesparen**

Auch das CST leistet seinen Beitrag, um Energie zu sparen. Beispiele: Senkung der Temperatur auf 20 °C in den Büros, Unterkunftsgebäuden und Verpflegungsbereichen, Verlängerung der Nachtabsenkung der Heiztemperatur auf 16°–18°C, schrittweises Abschalten der Aussenbeleuchtung der Gebäude zwischen 22.30 Uhr und 6 Uhr, Heizung der überdachten Tennisplätze nur während der Nutzung.

---

### **Goodwill**

Die Kursteilnehmenden können im CST oder in der Region Freiwilligenarbeit verrichten. Partner: Tourismusbüro und andere. Interessierte Gruppen können sich an die Wochenverantwortlichen wenden.

---

### **#greencst**

Umweltschutz wird beim CST grossgeschrieben. Deshalb sind unsere Dienstleistungen nicht nur hochwertig, sondern auch nachhaltig. #greencst ist die Marke, die alle Aktivitäten innerhalb des Zentrums bündelt, um seine ökologische Nachhaltigkeit zu verbessern und die Biodiversität zu fördern.

---

### **Kantonales Zentrum für Sportmedizin (Sport Medical Base approved by Swiss Olympic)**

Das kantonale Zentrum für Sportmedizin (CCMS) des kantonalen Spitalverbunds befindet sich im Gebäude Sasso Rosso. Die Praxis steht allen Sportlerinnen und Sportlern offen, vom Breitensportler bis hin zur Spitzen- und Mannschaftssportlerin. Das CCMS ist die einzige von Swiss Olympic anerkannte Sport Medical Base im Tessin. Ein interdisziplinäres Team aus Spezialistinnen und Spezialisten für Sportmedizin und Sportdiagnostik bietet eine Rundumbetreuung für alle Sportbegeisterten, sowohl für Freizeit- als auch für Wettkampfsportler/-innen. Informationen und Konsultationen: +41 91 811 48 48, [www.cmcs.ch](http://www.cmcs.ch)

---

### **Leistungssport**

Das CST bietet hervorragende neue Dienstleistungen und Anlagen, um das Training und die Ausbildung von Athletinnen und Athleten sowie Trainerpersonen aus verschiedenen Sportarten zu unterstützen. Unser Angebot richtet sich an nationale und regionale Verbände und an Sportclubs. [www.cstenero.ch/leistungen](http://www.cstenero.ch/leistungen)

---

### **Mietbus**

Das CST verfügt über Mietbusse (9 Plätze), die zu CHF 60 pro Halbtage vermietet werden. Gruppen, die im CST Kurse mit Unterkunft durchführen, können die Busse bei den Wochenverantwortlichen reservieren. Das Fahrzeug muss spätestens sieben Tage vor der gewünschten Nutzung schriftlich reserviert werden. Beim Bezug des Fahrzeugs muss die Fahrzeuglenkerin oder der Fahrzeuglenker einen gültigen Führerausweis vorlegen, mindestens 25 Jahre alt sein und die geplante Wegstrecke mitteilen. Die Lenkerin oder der Lenker muss für das Fahren fremder Fahrzeuge versichert sein.

---

### **Nicht-Teilnahme wegen Krankheit oder Unfall**

Wegen Krankheit oder Unfall abwesende Teilnehmende werden nicht in Rechnung gestellt, sofern bis spätestens zum Zeitpunkt der Abreise ein Arztzeugnis vorgelegt wird.

---

### **Parkplätze**

Die Kursteilnehmenden mit Unterkunft werden gebeten, ihre Fahrzeuge auf dem Parkplatz bei der Autobahnausfahrt abzustellen (siehe Plan S. 6–7, Punkt P2).

---

### **Physiotherapie**

Im Gebäude Sasso Rosso, in Zusammenarbeit mit dem kantonalen Zentrum für Sportmedizin (CCMS). Für Informationen und Termine wende dich bitte an: Physiotherapie Montebello: +41 91 820 12 80. Öffnungszeiten: Dienstag, Donnerstag und Freitag.

---

### **Rechnung**

Kursleitende kontrollieren die Rechnung vor der Abreise. Die Bezahlung kann bar, mittels Kreditkarte oder mit Rechnung erfolgen. Wir akzeptieren nur Schweizer Franken. Es ist auch möglich, eine Akontozahlung vorzunehmen.

---

**Regionalbus**

Der Bus Nr. 1 der FART fährt regelmässig nach Locarno und Ascona und zurück (Haltestelle Tenero Brere).

---

**Safe**

Nach deiner Ankunft im CST besteht die Möglichkeit, Wertgegenstände oder Bargeld am Empfang in einem Safe zu deponieren.

---

**SBB**

Der Bahnhof SBB von Tenero befindet sich unweit des CST (Linie Bellinzona–Locarno). Dank dem Gotthard-Basistunnel und den Direktverbindungen von Basel nach Tenero ohne Umsteigen in Bellinzona ist die Reise mit dem Zug schneller geworden. Die SBB empfehlen Gruppen, die Sitzplätze zu reservieren. Für weitere Informationen und Fahrpläne wende dich bitte an den Empfang oder informiere dich auf [www.sbb.ch](http://www.sbb.ch).

---

**Schiff**

Normalerweise wird in den Monaten Juni, Juli und August eine spezielle Schiffsverbindung zwischen Lido Tenero und Locarno angeboten (kostenpflichtig). Weitere Informationen erhältst du am Empfang.

---

**Schliessfächer**

In den Gebäuden Brere, Gottardo und Naviglio gibt es Schliessfächer, die den Besuchern unter Verwendung von Vorhängeschlössern für den täglichen Gebrauch zur Verfügung stehen. Sie müssen nach dem Training oder spätestens am Ende des Tages geleert werden. Vorhängeschlösser werden am Empfang verkauft.

---

**Telefon**

Interne Verbindungen innerhalb des CST sowie Anrufe bei Notfällen sind mit den in allen Gebäuden angebrachten Telefonapparaten möglich.

---

**Versicherungsschutz**

Sämtliche Versicherungen sind ohne Einschränkung und ausschliesslich Sache der Teilnehmenden, Gruppe oder des Veranstalters.

---

**Wäscherei**

Das CST bietet dir einen Wäscheservice für Trainingsbekleidung an. Wäsche, die bis 10 Uhr abgegeben wird, kann am folgenden Morgen abgeholt werden.

Grosse Maschine (20 kg): CHF 45, kleine Maschine (13 kg): CHF 35.

Die Wäsche wird gefaltet, aber nicht gebügelt.

Im Erdgeschoss des Dono Nazionale Svizzero hat es eine Wäscherei mit drei Waschmaschinen und drei Wäschetrocknern. Der Zugang erfolgt mit einem Badge.

Preise:

– 1 Waschmaschine à 8 kg = CHF 3.60

– 1 Wäschetrockner à 8 kg = CHF 2.00

Die Bezahlung erfolgt vor Ort gemäss Instruktionen oder mit der App «Washmaster».

---

**Wireless Internet**

Das CST bietet den Gästen Gratis-Internet über eine WiFi-Verbindung (gov-public). Voraussetzung dafür ist ein Notebook, ein Smartphone oder ein Tablet-Gerät, das mit dem lokalen Wirelessnetz kompatibel ist sowie ein Mobil-Gerät mit SMS-Empfang.

---

# Verhalten bei Notfällen

## Unfall

Das grundsätzliche Vorgehen bei Unfällen lässt sich in drei Schritte gliedern.

### **SCHAUEN – Situation überblicken**

- Was ist geschehen?
- Wer ist beteiligt?
- Wer ist betroffen?

### **DENKEN – Folgegefahren für Helfende und Opfer erkennen**

- Gefahr für Unfallopfer?
- Gefahr für Helfende?
- Gefahr für andere Personen?

### **HANDELN – Sich selbst vor Gefahren schützen**

- Unfallstelle absichern
- Nothilfe leisten (evtl. Patient/-innen aus der Gefahrenzone bergen, ABC/Lebensrettende Sofortmassnahmen)

Material für erste Hilfe erhältst du am Empfang, beim Badmeister, im Materialmagazin und im Büro auf dem Zeltplatz. Das CST verfügt über sechs Defibrillatoren. Rufe je nach Schwere der Verletzungen den Krankenwagen oder transportiere die verletzte Person selbst in die Notaufnahme des Spitals von Locarno.

Wenn du nicht in der Lage bist, Erste Hilfe zu leisten, ruf sofort eine Ambulanz unter der Nummer 144.

1. Sende jemanden an das Eingangstor, um der Ambulanz den Weg zum Unfallort zu zeigen.
2. Informiere das CST über die interne Nummer 111 (während den Öffnungszeiten) oder über die Nummer 058 468 61 11 (24h/24) über den Vorfall.

Während der Öffnungszeiten kannst du dich an den medizinischen Dienst des kantonalen Zentrums für Sportmedizin wenden (siehe Seite 30).

## Feuer

Alle Gebäude des CST sind mit modernen Feuermeldern ausgerüstet.

Verlasse im Brandfall unverzüglich das Gebäude (Fluchtwegplan auf Etagen in den Zimmern) und gehe direkt zur Wiese Sassariente (siehe Plan Seite 6–7, Nr. 76).

### **Alarm**

Grundloses Auslösen des Feueralarms wird mit CHF 200 gebüsst. Sollte das Ausrücken der Feuerwehr und der Polizei nicht mehr gestoppt werden können, werden weitere CHF 700 verrechnet.

# Telefonnummern

Benutze bei Notfällen einen der in allen Gebäuden angebrachten Telefonapparate. SOS-Telefone befinden sich bei der Sportmaterialzentrale (Halle Naviglio), auf dem Zeltplatz und bei der Wassersportanlage.

## Notfallnummern

Ambulanz	144
Polizei	117
Feuerwehr	118

## Wichtige Nummern im CST

Rezeption	111
Sportmaterialzentrale	107
Wassersportanlage	108
Zeltplatzwart	109

## Kantonales Zentrum für Sportmedizin (CCMS)

Gebäude Sasso Rosso  
+41 91 811 48 48

## Arzt in Tenero (Krankheiten und andere Beschwerden)

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

## Pikettarzt (Wochenende und Feiertage)

+41 91 800 18 28



# Öffnungszeiten im Überblick

Bar Lounge Gottardo	
Montag bis Sonntag	9 bis 22 Uhr

Die Öffnungszeiten sind flexibel und können – je nach Bedarf – angepasst werden.

Rezeption	
<b>März bis Oktober</b>	
Montag bis Freitag sowie Feiertage	7.30 bis 20 Uhr
Samstag und Sonntag	8 bis 12 Uhr / 13.30 bis 18 Uhr
<b>November bis Februar</b>	
Montag bis Freitag sowie Feiertage	8 bis 18 Uhr
Samstag und Sonntag	Nach Bedarf

Essenszeiten Mensa	
<b>Während der Camping-Saison:</b>	
<b>1. Essensgruppe</b>	
Frühstück*	7 Uhr
Mittagessen	12 Uhr
Nachtessen	18.30 Uhr
<b>2. Essensgruppe</b>	
Frühstück*	8 Uhr
Mittagessen	13 Uhr
Nachtessen	19.30 Uhr
<b>Während der Wintersaison</b>	
Frühstück*	7.30 Uhr
Mittagessen	12 Uhr
Nachtessen	18.30 Uhr

\* Frühstück: Für Schwimmclubs mit Training zwischen 7 und 9 Uhr steht das Frühstück auf Anfrage um 6.20 Uhr bereit.

Campingplatz	
Montag bis Sonntag	7 bis 17 Uhr

Materiallager	
Sonntag bis Freitag	8 bis 20 Uhr
Samstag	8 bis 18 Uhr

Schwimmbad	
Montag bis Freitag	7 bis 22 Uhr
Samstag, Sonntag und Feiertage	7 bis 18 Uhr

Sportanlagen generell	
Montag bis Freitag	8 bis 22 Uhr
Samstag, Sonntag und Feiertage	8 bis 18 Uhr

Wellnessbereich	
<b>Männer</b>	
Montag, Mittwoch und Freitag	17 bis 21.30 Uhr (oder auf Anfrage)
<b>Frauen</b>	
Dienstag und Donnerstag	17 bis 21.30 Uhr (oder auf Anfrage)

Gemeinsam für einen gesunden, respektvollen, fairen und erfolgreichen Sport.

## Die neun Prinzipien der Ethik-Charta im Sport

1. Gleichbehandlung für alle.  
Nationalität, Alter, Geschlecht, sexuelle Orientierung, soziale Herkunft, religiöse und politische Ausrichtung führen nicht zu Benachteiligungen.
2. Sport und soziales Umfeld im Einklang.  
Die Anforderungen in Training und Wettkampf sind mit Ausbildung, Beruf und Familie vereinbar.
3. Stärkung der Selbst- und Mitverantwortung.  
Sportlerinnen und Sportler werden an Entscheidungen, die sie betreffen, beteiligt.
4. Respektvolle Förderung statt Überforderung.  
Die Massnahmen zur Erreichung der sportlichen Ziele verletzen weder die physische noch die psychische Integrität der Sportlerinnen und Sportler.
5. Erziehung zu Fairness und Umweltverantwortung.  
Das Verhalten untereinander und gegenüber der Natur ist von Respekt geprägt.
6. Gegen Gewalt, Ausbeutung und sexuelle Übergriffe.  
Physische und psychische Gewalt sowie jegliche Form von Ausbeutung werden nicht toleriert. Sensibilisieren, wachsam sein und konsequent eingreifen.
7. Absage an Doping und Drogen.  
Nachhaltig aufklären und im Falle des Konsums, der Verabreichung oder der Verbreitung sofort einschreiten.
8. Verzicht auf Tabak und Alkohol während des Sports.  
Risiken und Auswirkungen des Konsums frühzeitig aufzeigen.
9. Gegen jegliche Form von Korruption.  
Transparenz bei Entscheidungen und Prozessen fördern und fordern. Den Umgang mit Interessenkonflikten, Geschenken, Finanzen und Wetten regeln und konsequent offenlegen.

[www.spiritofsport.ch](http://www.spiritofsport.ch)

*Das BASPO und das CST unterstützen die Stiftung Swiss Sport Integrity. Ihre Ziele sind eine nachhaltige und wirksame Bekämpfung des Dopings, ethischen Fehlverhaltens und von Missständen im Sport.*

Der Schweizer Sport hat ein klares Fundament.

## Die Ethik-Charta im Sport

... for the **SPIRIT** of **SPORT** ist der oberste Leitsatz für den Schweizer Sport. Wo immer er auftaucht, erinnert er daran, dass Sport vom Sportgeist lebt

... for the **SPIRIT** of **SPORT** fasst zusammen, was die Ethik-Charta des Schweizer Sports fordert. Ihre neun Prinzipien für gesunden, respektvollen, fairen und erfolgreichen Sport sind eine Verpflichtung für alle im Sport

... for the **SPIRIT** of **SPORT** setzen Swiss Olympic und das Bundesamt für Sport BASPO dort ein, wo Sportgeist sichtbar gelebt wird

**Sport bedeutet Emotionen.  
Dazu gehören auch Respekt  
und Verantwortung,  
sich selber und andern  
gegenüber.**

# Hausordnung

Das Bundesamt für Sport BASPO setzt sich für einen gesunden, respektvollen und fairen Sport ein. Es orientiert sich unter anderem an der Ethik-Charta im Schweizer Sport. Mit dem Ziel, diese Werte zu leben und einen reibungslosen Betrieb zu gewährleisten, erlässt es folgende Hausordnung.

## 1. Geltungsbereich

Die Hausordnung gilt für sämtliche Gebäude, Anlagen und Einrichtungen sowie für das gesamte Areal des BASPO an allen Standorten.

Für die einzelnen Standorte, Bereiche, Anlagen und Gebäude des BASPO können in Ergänzung zur vorliegenden Hausordnung weitergehende Bestimmungen erlassen werden wie z. B. Hallenordnungen oder Anlagebenutzungsvorschriften.

## 2. Allgemeine Verhaltensregeln

An allen Standorten des BASPO gelten folgende Verhaltensregeln:

- a. Anderen Personen ist mit Respekt, Anstand und Toleranz zu begegnen. Ihre körperliche und psychische Unversehrtheit ist zu wahren.
- b. Die Gebäude und Anlagen des BASPO sind für ihren vorgesehenen Zweck und so zu nutzen, dass andere Nutzerinnen und Nutzer nicht beeinträchtigt werden.
- c. In den Gebäuden, Anlagen und auf dem Areal des BASPO ist auf Sauberkeit und Ordnung zu achten.
- d. Sicherheitsvorschriften und Notfallanweisungen müssen jederzeit beachtet und eingehalten werden.
- e. Ein- und Ausgänge, Notausgänge, Fluchtwege, Korridore, Treppenhäuser und Liftzugänge sind immer freizuhalten.
- f. Übermässiger Lärm und alle Arten von Störungen sind zu vermeiden.
- g. Unterkünfte, Installationen, Einrichtungen und Geräte werden sorgsam behandelt. Schäden, Mängel und Auffälligkeiten sind umgehend dem Hausdienst zu melden.

## 3. Anordnungen des Personals

Den Anordnungen des BASPO-Personals ist Folge zu leisten.

## 4. Gruppen und Aufsichtspersonen

Gruppenleiterinnen und -leiter haben für die Einhaltung der Hausordnung innerhalb ihrer Gruppe zu sorgen.

Eltern oder andere Aufsichtspersonen haben ihre von Gesetzes wegen vorgegebene Aufsichtspflicht gegenüber den ihnen anvertrauten Kindern resp. Jugendlichen wahrzunehmen.

## 5. Zutritt und Nutzung

Die nicht öffentlich zugänglichen Gebäude und Anlagen des BASPO dürfen nur mit vorgängiger Bewilligung des BASPO betreten und genutzt werden. Personen ohne Bewilligung darf der Zutritt zu den Gebäuden und Anlagen des BASPO nicht ermöglicht werden.

Der Zutritt zu den öffentlich zugänglichen Gebäuden, Anlagen und Arealen des BASPO kann eingeschränkt werden.

Vom BASPO bewilligte Kurse und Veranstaltungen haben in jedem Fall Vorrang.

## 6. Nachtruhe

Von 22.30 bis 6 Uhr ist die Nachtruhe in den Gebäuden und Anlagen des BASPO einzuhalten. Vorbehalten bleiben spezielle Bestimmungen an einzelnen Standorten des BASPO.

## 7. Umweltverantwortung

Alle Personen am BASPO sind aufgefordert, die Natur, die Umwelt und das Klima zu schützen und sparsam mit Ressourcen umzugehen. Dazu gehört, bewusst mit Energie umzugehen, z.B. das Licht auszuschalten, Fenster und Türen zu schliessen, die Heizung richtig zu regulieren und Abfall korrekt zu entsorgen.

## 8. Parkieren

Motorisierte und nicht motorisierte Fahrzeuge sind auf den dafür vorgesehenen Parkfeldern abzustellen.

## 9. Rauchen und Feuer

Das BASPO bekennt sich zu einem rauchfreien Sport. Rauchen ist ausschliesslich an den gekennzeichneten Raucherstandorten erlaubt.

Offenes Feuer ist ausschliesslich an den dafür vorgesehenen Feuerstellen gestattet.

## 10. Alkohol

Das BASPO setzt sich für einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol ein. In den Gebäuden des BASPO sowie auf dem Zeltplatz und in den Zeltunterkünften in Tenero ist jeglicher Alkoholkonsum verboten. Ausnahmen gelten für die Restaurationsbetriebe und vom BASPO bewilligte Veranstaltungen.

Alkoholische Getränke sind für Personen unter 16 Jahren verboten. An den Standorten des BASPO im Kanton Tessin gilt dies für Personen unter 18 Jahren. Zudem sind gebrannte alkoholische Getränke für Personen unter 18 Jahren untersagt.

## 11. Drogen

Drogen sind verboten.

## 12. Tiere

In den Gebäuden des BASPO sowie auf den Arealen in Tenero und Ipsach dürfen keine Tiere mitgeführt werden. Davon ausgenommen ist das Restaurant End der Welt.

Allfällige Zutrittsbeschränkungen für Tiere gelten nicht für Blindenführhunde sowie Begleithunde für Menschen mit Behinderung.

## 13. Camping

Auf dem gesamten Areal des BASPO darf nur mit vorgängiger Bewilligung des BASPO campiert werden.

## 14. Werbeaktionen und Sammlungen

Werbematerial und Drucksachen verteilen oder auslegen, Plakate, Inserate usw. aushängen sowie Spenden- und Unterschriftensammlungen durchführen ist nur mit vorgängiger Bewilligung des BASPO an bzw. auf den darin bezeichneten Flächen zulässig.

Auf dem gesamten Areal des BASPO gilt ein Akquisitions-, Hausier- und Bettelverbot.

## 15. Überwachung

Öffentliche Räume können vom BASPO überwacht werden.

## 16. Haftungsausschluss

Das BASPO lehnt, soweit dies gesetzlich zulässig ist, jede Haftung für Schäden ab, die sich aus der bewilligten oder unbewilligten Nutzung seiner Gebäude, Anlagen und Einrichtungen sowie seines Areals ergeben.

## 17. Sanktion

Bei Zuwiderhandlungen gegen Bestimmungen dieser Hausordnung oder bei ungebührlichem Verhalten, wodurch das Ansehen des BASPO beeinträchtigt werden kann, können Personen oder Gruppen aus den Gebäuden, Anlagen und/oder vom Areal des BASPO verwiesen, mit einem Hausverbot belegt, strafrechtlich verfolgt und/oder zu einer finanziellen Entschädigung verpflichtet werden.

Verstossen Personen als Mitglied einer organisierten Gruppe (Kurs, Lager etc.) gegen die Hausordnung, so informiert das BASPO die Organisatoren oder die Trägerschaft dieser Gruppe über die Verstösse.

## 18. Inkrafttreten

Die vorliegende Hausordnung tritt am 1. September 2024 in Kraft. Sie ersetzt die Hausordnung des BASPO vom 17. Mai 2016.

Magglingen, 26. August 2024

# Checkliste für Kursverantwortliche

## Check-in

Kontrolle Essensplan, Grill- und Lebensmittelbestellungen vor 10 Uhr an [cstenero@baspo.admin.ch](mailto:cstenero@baspo.admin.ch)

Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten unverzüglich melden.

Essenszeiten einhalten. Die Gruppe muss jeweils vollständig in der Mensa erscheinen.

Ausgewogene Küche (nicht immer Fleisch), lokale Produkte.

Rauchen verboten, kein Alkohol, keine Drogen. Sauberkeit ist wichtig: WC/Camping (→ Konsequenzen!). Korrektes Verhalten in und ausserhalb des CST.

## Check-out

Uhrzeit für den Check-out festlegen.

Check-out-Kontrolle mit dem betreffenden Formular (Unterkunft-Camping-Sport).

Feedback-Formular und Feedback an die Sportkoordinatorin oder den Sportkoordinator.

## Gästehäuser/Camping

Tägliche Etagenreinigung von 9–11 Uhr (kein Aufenthalt im Zimmer zu dieser Zeit).

Jeweils am Mittwoch die Böden für die Reinigung freihalten.

Nachtruhe um 22.30 Uhr.

Diebstahl verhindern: Zimmer stets abschliessen! Diebstähle und Notfälle unverzüglich melden.

Abgabe der Zimmer: Bettwäsche abziehen, Decken zusammenlegen, Boden wischen, Abfall entsorgen.

## Sport

Kontrolle des Sportprogramms mit der Sportkoordinatorin oder dem Sportkoordinator.

Nach 20 Uhr wird normalerweise kein Sportmaterial mehr abgegeben.

Maxitramp: mit Matten sichern, einzeln springen und während der Mittagspause die Flügel des Trampolins einklappen.

Reservation Sportanlagen:

8.00–9.00 Uhr | 11.30–12.00 Uhr | 13.30–14.30 Uhr | 17.00–17.30 Uhr

## Wichtige Nummern

7×24-Unterstützung: +41 58 468 61 11

Hauswart/Sportmaterial: 7–20 Uhr,  
Securitas (20–7 Uhr) interne Nummer 107

Camping 7–17 Uhr, interne Nummer 109

## Allgemeine Informationen

Einhaltung der 10 goldenen Regeln.

Wenn nötig werden die Rasenflächen auch nachts bewässert.

Bitte Fusswege benutzen. Die Rasenflächen nicht durchqueren.

Grillieren: Entsorge den Abfall im entsprechenden Abfallsack.

Fotowettbewerb auf Instagram: @CST #CSTricordi #CSTerinnerungen #CSTsouvenirs

Herausgeber: Bundesamt für Sport BASPO  
Nationales Jugendsportzentrum Tenero CST  
Fotos: BASPO  
Bezugsquelle: Nationales Jugendsportzentrum CST  
Via Brere 10, 6598 Tenero  
Telefon: **+41 58 468 61 11**  
cstenero@baspo.admin.ch  
[www.cstenero.ch](http://www.cstenero.ch)

Ausgabe: 2026 (18)  
Copyright: Bundesamt für Sport BASPO  
[www.baspo.admin.ch](http://www.baspo.admin.ch)

@CSTenero

