

Vademecum per il capocorso



Cara e caro ospite del CST,
Cara e caro capocorso,
cara/o docente, allenatrice/-tore o monitrice/tore,

la promozione dello sport e del movimento nella popolazione, e in particolare tra i giovani, continua ad acquisire maggior valore e significato soprattutto in una società con costi della salute in costante crescita e caratterizzata sempre più dal digitale e da un mondo virtuale. Il valore dell'incontrarsi e di muoversi rimangono elementi fondamentali per il benessere fisico e psichico di ognuno di noi e nell'educazione delle future generazioni.

Tutto il team del CST vi rivolge il più caloroso benvenuto e vi ringrazia per aver scelto il Centro per organizzare un vostro soggiorno.

Abbiamo molto rispetto per il vostro prezioso lavoro di pianificazione e di preparazione indispensabile per la buona organizzazione di un corso scolastico, un campo polisportivo, un campo di allenamento settimanale o un evento sportivo. Per questo motivo vi assicuriamo la nostra massima disponibilità per aiutarvi e semplificarvi il compito. Nel vademecum per il capocorso abbiamo inserito le informazioni essenziali ma in caso di dubbi o domande, contattateci senza indugio.

Dopo la messa in funzione dello stabile Brere (2023) e dell'ostello Dono Nazionale Svizzero (2024) l'ammodernamento dell'offerta prosegue con il cantiere del Centro natatorio. Si prevede l'entrata in funzione della prima parte del progetto relativa alle piscine indoor nell'autunno 2027. Poi seguirà la sostituzione delle piscine attuali con una nuova vasca olimpica esterna che sarà pronta nel 2029.

Si tratta di un cantiere molto importante e ci scusiamo sin d'ora dei disagi e del disturbo provocati che cercheremo di contenere al massimo.

A nome mio personale e di tutto il team del CST vi porgiamo il più cordiale benvenuto a Tenero, ringraziandovi 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. supplente Ufficio federale dello sport
Dir. Centro sportivo nazionale della gioventù Tenero CST

Sommario

5 Organizzazione ed amministrazione

- 5 Contatto
 - 5 La direzione del CST
 - 9 Incontro informativo
-

10 Le 10 regole d'oro

11 Alloggio

- 11 Ostelli
-

12 Campeggio

13 Vitto

- 13 Mensa
 - 16 Vitto per gli ospiti del campeggio
-

17 Impianti sportivi e materiale

- 18 Impianti sportivi
 - 20 Sport e sicurezza
 - 21 Le nostre aule
 - 21 La nostra tecnica
 - 22 Regolamento per l'utilizzo delle piscine
 - 23 Settore wellness
 - 24 Regolamento per attività calcio
 - 25 Regolamento per l'utilizzo della resina nella pallamano
 - 25 Challenge School Tenero
-

26 Informazioni utili, dalla A alla Z

29 Comportamento in caso di emergenze

- 29 Incidente
 - 29 Incendio
 - 30 Numeri di telefono
-

31 Panoramica degli orari d'apertura

- 32 I nove principi della Carta etica nello sport
- 32 La Carta etica nello sport!
- 33 Regolamento dell'UFSP0
- 35 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
E-Mail cstenero@baspo.admin.ch
www.cstenero.ch

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

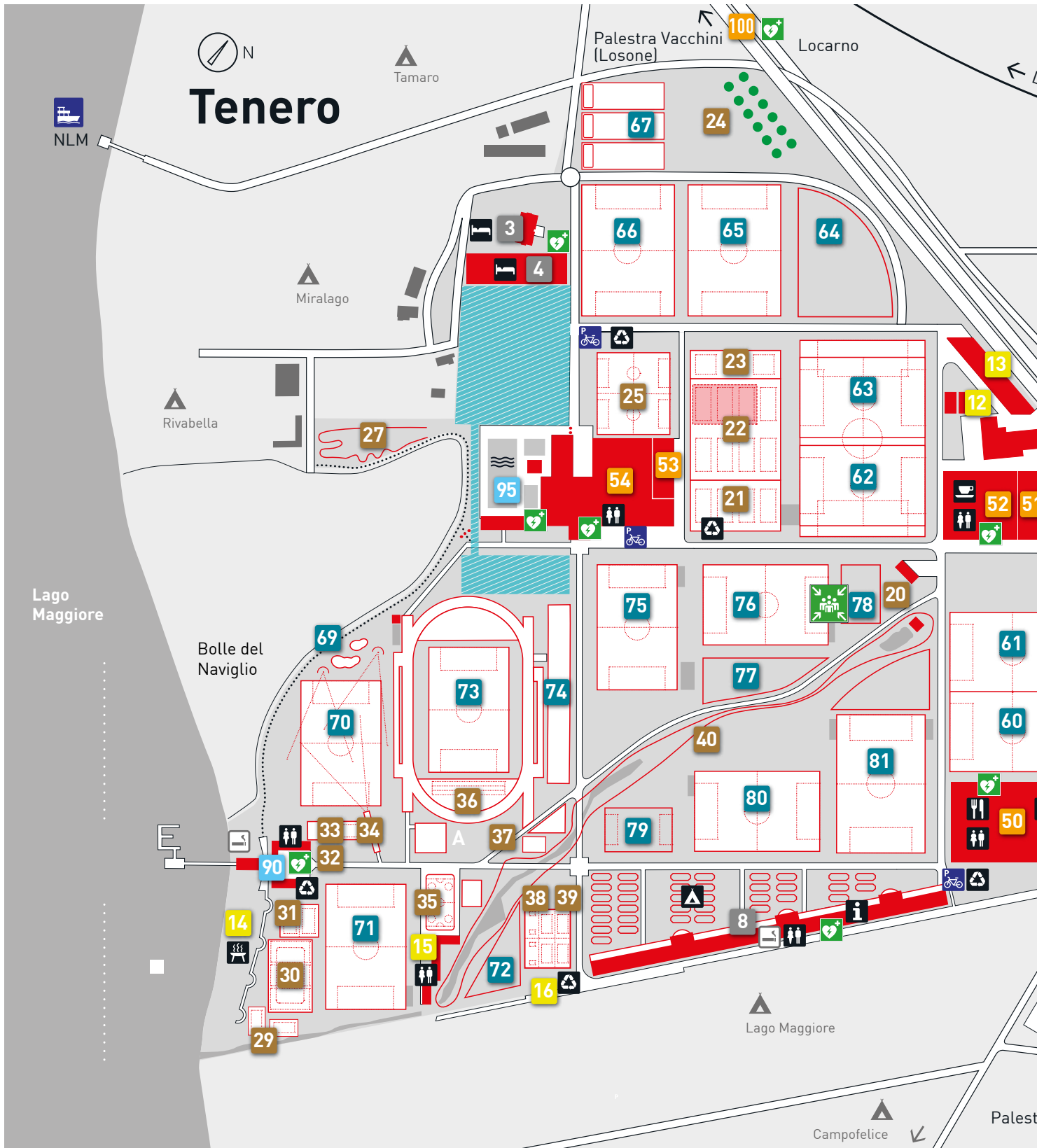
christian.pasquetto@baspo.admin.ch
+41 58 468 61 83



Elisa Mazzonzelli

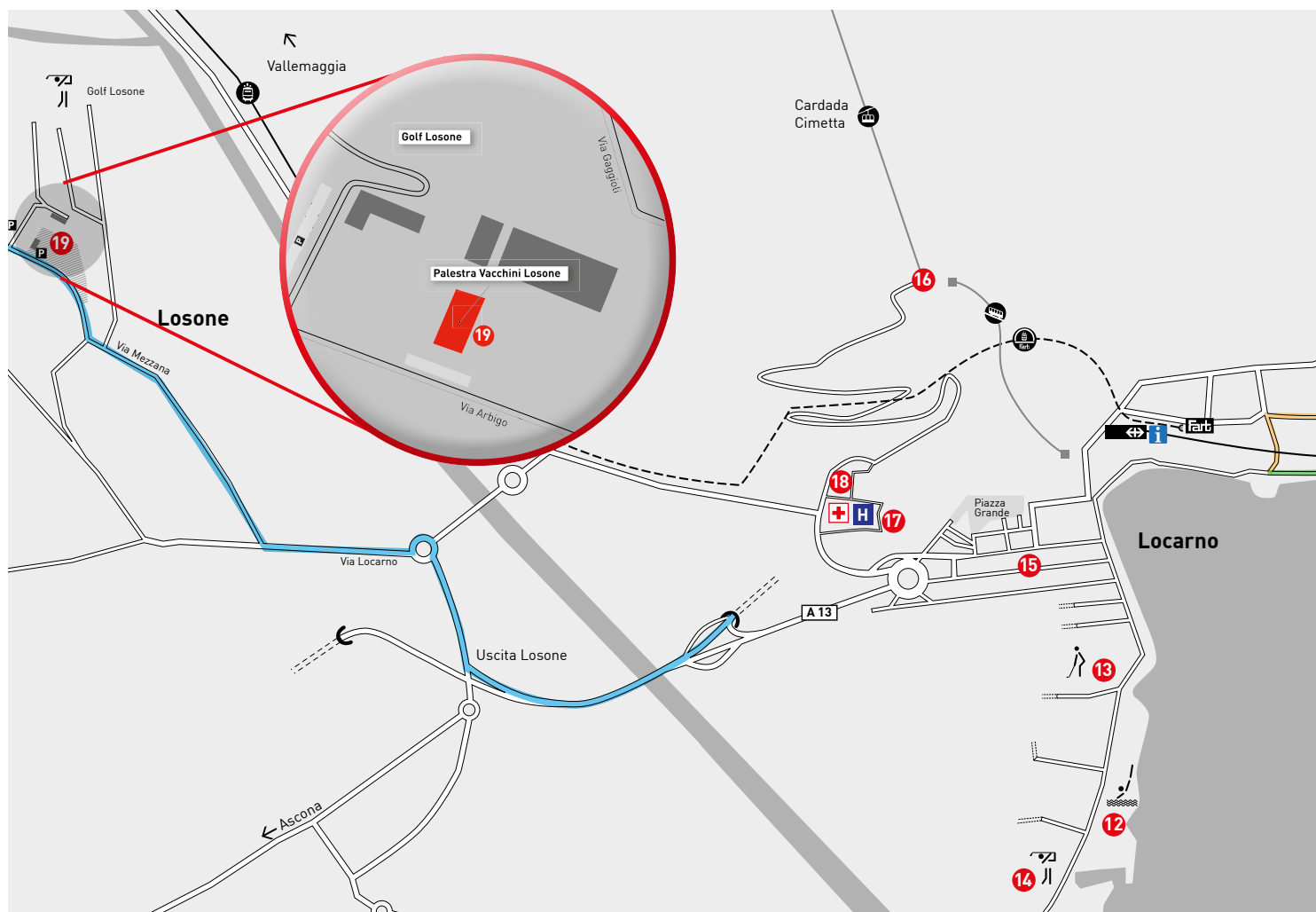
Capo Stato Maggiore

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

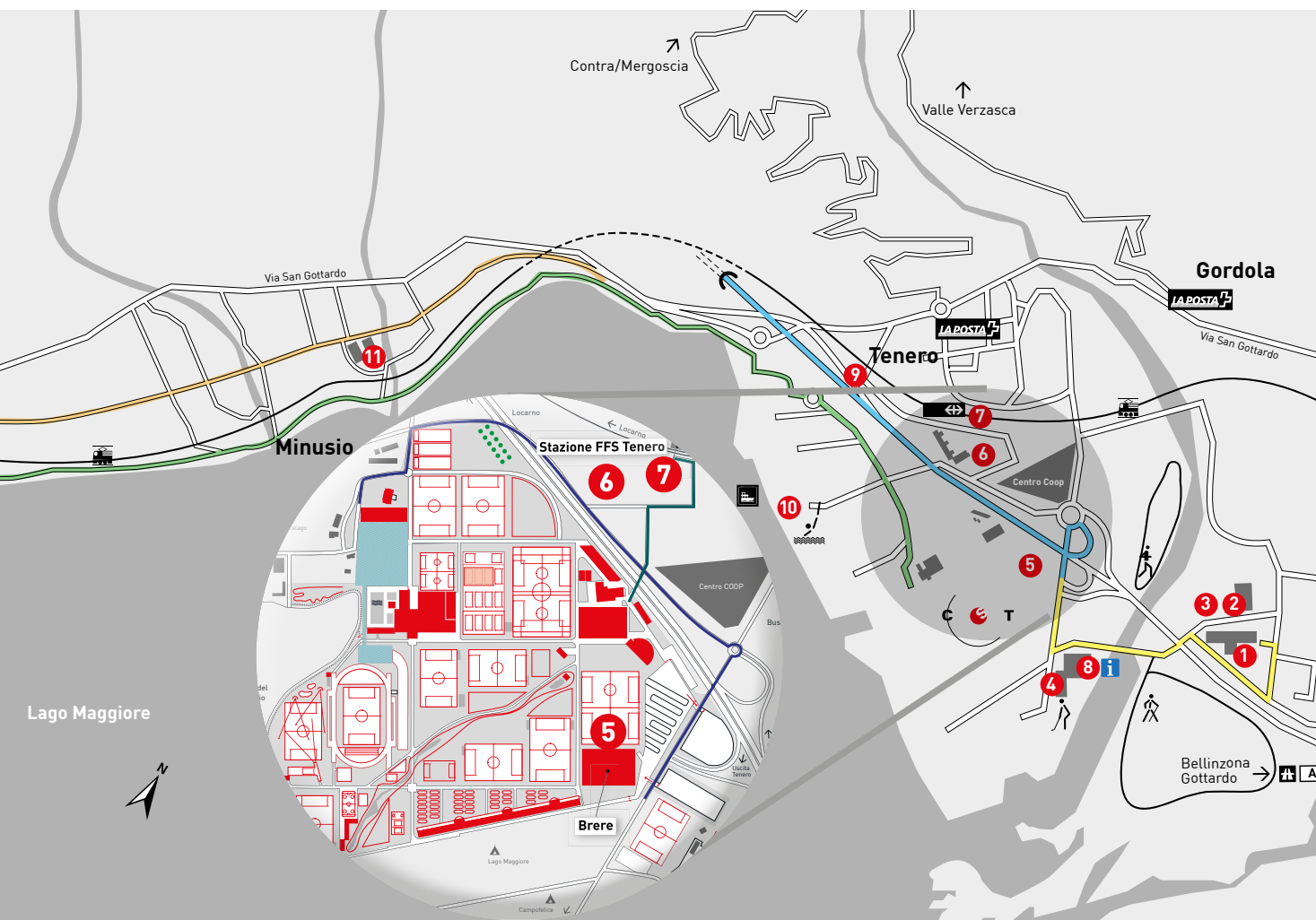




- | | |
|---|---|
| 1 Sasso Rosso | 60 Prato Neggia 2 |
| 3 Casa ospiti | 61 Prato Neggia 1 |
| 4 Dono Nazionale Svizzero | 62 Sintetico Brochin 1+2 |
| 8 Campeggio | 63 Sintetico Brochin 3+4 |
| 11 Aule Contra | 64 Prato Ressigh 3 |
| 12 Posteggio Bus CST | 65 Prato Ressigh 2A, 2B |
| 13 Centro manutenzione | 66 Prato Ressigh 1A, 1B |
| 14 Grill lago | 67 Tiro con l'arco Ressigh |
| 15 Magazzino sud/Legnaia | 69 Green Golf |
| 16 Tenda G+S | 70 Prato Madone |
| 20 Arrampicata Basodino | 71 Prato Verbano 1, 2 |
| 21 Tennis Barone 1, 2, 3, 4 | 72 Prato Gambarogno |
| 22 Tennis Resa/Polivalente 1-8 | 73 Prato Ticino |
| 23 Polivalente Peccia/Pumptrack/Street racket | 74 Pista di atletica in erba |
| 24 Frutteto | 75 Prato Tamaro |
| 25 Sintetico Cardada 1, 2 | 76 Prato Sassariente 1 |
| 27 Pista BMX | 77 Prato Sassariente 2 |
| 29 Beach volley lago 3, 4 | 78 Prato Basodino |
| 30 Polivalente Matro 1, 2, 3 | 79 Prato Brere 3 |
| 31 Beach volley lago 1, 2 | 80 Prato Brere 2 |
| 32 Parkour e Street workout | 81 Prato Brere 1 |
| 33 Polivalente Madone/Street racket | 82 Prato Verzasca 1 |
| 34 Skimboard | 83 Prato Verzasca 2 |
| 35 Polivalente Ghiridone | 90 Centro nautico |
| 36 Atletica leggera | 95 Piscine |
| 37 Lotta svizzera | 100 Palestra Vacchini |
| 38 Beach soccer 1, 2 | 101 Palestra Regazzi |
| 39 Beach volley Gambarogno 1, 2, 3, 4 | |
| 40 Pista finlandese | |
| 50 Palestra Brere/Aule/Auditorio/Mensa/Ricevimento | A Settore condizione fisica |
| 51 Palestra Squash | P₁ Posteggio Principale |
| 52 Palestra Gottardo/Aule/Sala polivalente/Bar | P₂ Posteggio Svincolo |
| 53 Centrale materiale sport | P₃ Posteggio Verzasca |
| 54 Palestra Naviglio | Zona cantiere CST V |
| Centro Cantonale di Medicina dello Sport (CCMS) | |
| Punto di raccolta in caso di emergenza | |



- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> 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 | <ul style="list-style-type: none"> — 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 obbligatorio 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 06.30 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 sulla cartina (v. pag. 6-7):

- 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.

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.

Regola 6: Rifiuti

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

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. 22) viene ritirata la carta d'ingresso agli impianti.

Regola 8: Impianti sportivi

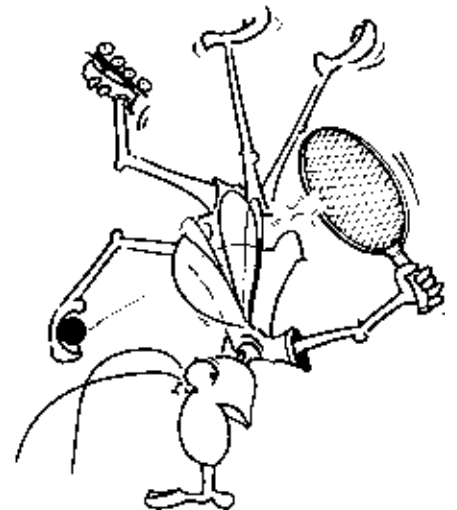
Possono essere usati soltanto gli impianti prenotati. Tutte le modifiche del programma devono essere comunicate tempestivamente al responsabile della settimana. Se l'impianto non è utilizzato dopo 15 minuti, il responsabile della settimana può attribuirlo a un altro gruppo. In caso di pioggia si invita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



Alloggio



Ostelli

Il CST dispone di 270 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 Svizzero 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 essiccoati.
- Non sedersi sul davanzale delle finestre e dei balconi.
- Rispettare la quiete notturna dalle ore 22.30 alle 6.30.
- Lasciare libere le camere e i servizi igienici 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:

1. **Togliere la biancheria dai letti**
Sasso Rosso: gettare la biancheria nel canale vicino al lift.
Dono Nazionale Svizzero e Casa Ospiti: riporre la biancheria nel contenitore grigio sul piano.
2. **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. 6-7.
3. **Pulire grossolanamente il pavimento** (il materiale è a disposizione).
4. **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 è aperto da fine marzo a fine ottobre.

Sono disponibili:

- 35 tende di nuova generazione da 20 posti e con 10 letti a castello. Le tende sono montate su un basamento di cemento e dispongono di corrente elettrica.
- Tende da 4 e 8 posti.
- Spazi per montare tende personali o piazzare camper (da annunciare tramite i dati definitivi).

Maggiori informazioni: www.cstenero.ch/it/campeggio
(Guida all'uso delle tende)

Equipaggiamento obbligatorio

I partecipanti portano:

- il sacco a pelo
- un lenzuolo personale di dimensioni minime 90×200×30 cm
- il CST non fornisce né cuscini né lenzuola monouso.

Regole

- È vietato pernottare nelle mense, cucine o negli spazi adiacenti.
- È vietato alterare le strutture o installare impianti di riscaldamento/raffreddamento nelle tende.

Raccomandazioni

- Il capocorso è responsabile della sicurezza del proprio gruppo.
- Il capocorso è tenuto a scaricare l'applicazione MeteoSvizzera ([previsioni locali, 6598 Tenero](#)).
- Consigliamo di far scaricare la medesima applicazione anche a tutti i monitori/accompagnatori.

Piano di occupazione

Il piano di occupazione con l'assegnazione degli spazi e delle tende viene caricato sul portale clienti una settimana prima dell'inizio del soggiorno.

Arrivo

Le tende e le infrastrutture vengono consegnate nei seguenti orari:

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

Partenza

- La riconsegna delle tende avviene entro le 12, previo accordo con il responsabile del campeggio.
- I materiali mancanti o danneggiati vengono fatturati.

In caso di allarme

In caso di allarmi emanati da MeteoSvizzera:

- Allarme 5 (pericolo molto forte): rifugiarsi immediatamente negli stabili (per gli ospiti di tutte le tipologie di tende).
- Allarme 4 (pericolo forte): rifugiarsi immediatamente negli stabili (per gli ospiti delle tende da 4-8 posti e per le tende private).

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 – müesli – 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

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 garantendo un'alimentazione equilibrata.

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*	7.00
Pranzo	12.00
Cena	18.30

Inizio 2° turno

Colazione*	8.00
Pranzo	13.00
Cena	19.30

Durante la stagione invernale:

Colazione*	7.30
Pranzo	12.00
Cena	18.30

* 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 tre settimane 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.

Grigliate

Da aprile a ottobre gli ospiti con pensione completa possono prenotare una grigliata in riva al lago o al grottino con un supplemento di CHF 6.50 a persona. Il pasto include una scelta di carne e opzioni per i vegetariani, tre tipi di insalate, pane e dessert. Piatti, bicchieri, posate usa e getta e fiammiferi sono forniti.

Il gruppo è responsabile di accendere il proprio fuoco e si impegna a evitare un uso esagerato di legna. Essa va ritirata presso la legnaia del polivalente Ghiridone.

Regole

- Pulire e riordinare la griglia dopo l'uso.
- Rispettare le norme igieniche.
- Gettare i rifiuti nei contenitori che trovate sul posto utilizzando il sacco dei rifiuti presente.

Prenotazione

Confermare la data della grigliata al momento del check-in.

Materiale e trasporti

Le biciclette e il rimorchio si trovano presso il magazzino del materiale sportivo. Alimenti, utensili e materiali da cucina vanno ritirati alle 18 presso l'ingresso fornitori della mensa e restituiti entro le 20.30.



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.



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.

Ai gruppi che cucinano in proprio il CST assegna una cucina attrezzata in base al numero di partecipanti.

Maggiori informazioni:

www.cstenero.ch/it/cucinare-in-proprio-al-campeggio [Documentazione per gruppi con cucina in proprio]

Il capogruppo è responsabile della sicurezza alimentare, dell'applicazione del sistema HACCP e del rispetto della legge e delle ordinanze sulle derrate alimentari vigenti nel Canton Ticino.

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

Maggiori informazioni: Laboratorio cantonale, www4.ti.ch/dss/dsp/lc/home, +41 91 814 61 11

Pulizia finale

La pulizia della cucina è a carico del gruppo.

Qualora il gruppo volesse affidare le pulizie finali al CST verranno fatturati CHF 350 per ogni cucina. Il responsabile del gruppo richiede la pulizia al momento dell'invio dei dati definitivi.

Acquisti al di fuori del CST

Gli acquisti fatti al di fuori del centro devono essere pagati direttamente al fornitore.

Il capocorso trasmette ai fornitori esterni le informazioni per accedere al campeggio e per consegnare la merce presso la cucina del gruppo (A1, A8, C1, C8).

Carne e salumi

– Belotti Davide, Tenero

Telefono +41 91 745 10 02

Frutta e verdura

– Tre Valli Frutta, Giubiasco

– Linea Bio Verde, Cadenazzo

– Frutta Banfi, Gordola

Telefono +41 91 857 77 55

Telefono +41 91 858 36 34

Telefono +41 91 735 20 20

Pane

– El Prestin, Gordola

Telefono +41 76 383 65 50

Alimentari

– Centro Coop Tenero

Il Centro Coop Tenero si trova nelle immediate vicinanze del CST, sulla Via Brere 8.

– Grünenfelder, Quartino

Telefono +41 91 850 34 34

Chiosco

Presso il campeggio si trova un chiosco. In alcuni punti strategici sono disponibili distributori automatici di bibite e snacks accessibili giorno e notte.



Impianti sportivi e materiale



Il CST vi offre impianti moderni, materiale sportivo e locali per la teoria e il wellness (v. pag. 23). 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 tramite il portale clienti. 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.

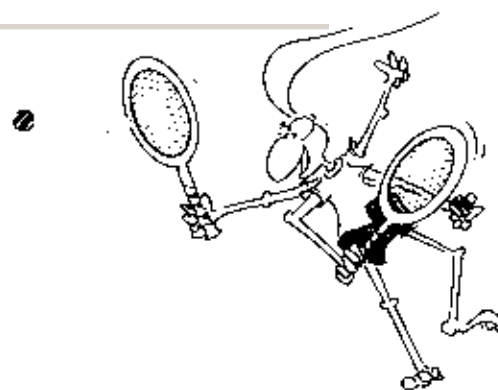


Impianti sportivi

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)
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 400 m 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 100 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	– 2 campi piccoli da Beachsoccer – 1 campo da Streetsoccer
Beach tennis	– 6 campi
Beachvolley	– 4 campi al lago – 4 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 (1000m) con illuminazione - 3 percorsi Walking Trail
Lotta svizzera	- Campo fisso esterno
Maxitramp	- 9 maxitramp
Nuoto	- Vasca olimpica (50m) - 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	- 10 campi all'aperto - 8 campi in palestra
Parkour e Street workout	- Un impianto di parkour con diversi livelli di difficoltà e attrezzi per la pratica dello street workout
Pattinaggio inline	- Halfpipe - Slide Rail - 30 paia di pattini, incluse le protezioni - 15 skates per hockey
Pickleball	- 5 campi mobili
Rampichino/Polobike	- 50 rampichini e 10 freebikes (noleggio di un set: CHF 60) - Pumptrack
Scherma	- 14 piste complete, dotate di apparecchiatura elettronica - Dotazione di spade, sciabole, maschere, guanti e giubbotti di protezione
Skaterhockey	- Equipaggiamento per skaterhockey e pista completa - Impianto per skaterhockey
Skimboard	- 1 impianto di skimboard - Tavole in tre diverse dimensioni
Stacklining	- Dotazione per la pratica indoor e outdoor
Squash	- 1 sala squash con 4 campi
Street racket	- 4 campi outdoor da street racket di dimensioni regolamentari - Racchette da gioco
Street-surfing	- 15 tavole e materiale di protezione
SUP/SUP polo	- 36 Stand-up paddle (SUP) - 1 set da SUP polo
Tennis/Minitennis	- 4 campi di terra battuta - 8 campi in resina acrilica - Inverno: 3 campi coperti con pallone pressostatico
Tennistavolo	- 15 tavoli
Tiro con l'arco	- 3 postazioni complete - Archi per giovani e adulti
Unihockey	- 3 campi da unihockey coperti grandi e 6 piccoli, con tribune - 1 pista all'aperto (40×20m con balaustre)
Vela	- 2 Toura + 8 RS Zest - 4 catamarani RS Cat 14
Windsurf	- 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:** 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

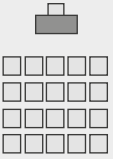
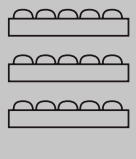
Sisport

Da Sisport (www.sisport.ch), 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

Le nostre aule

Aule e capacità posti								
		Conferenza 	Standard 	Altre disposizioni sono possibili su richiesta (blocchi, tavoli a U, ...)	Accesso Wi-Fi	Beamer	Lavagna magnetica flip chart	Riproduzione streaming o video conferenza
Aula	m ²	Max. persone	Max. persone	Disponibilità				
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	●	●	●	●	

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

municata al Ricevimento con almeno due giorni di anticipo. Gli allestimenti diversi da quello standard sono fatturati (cfr. listino prezzi). 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



Regolamento per l'utilizzo delle piscine

Questo regolamento è disponibile ai capicorso al momento della conferma come pure consultabile sul sito internet. I capicorso 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 responsabile 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.

Regole per l'utilizzo del settore wellness

- 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/prezzi

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 (13kg/35 CHF e 20kg/45 CHF). Ulteriori informazioni al check-in.

Regolamento per l'utilizzo della resina nella pallamano



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.

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.



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.

Informazioni utili, dalla A alla Z



Armadietti

Negli stabili Brere, 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 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.

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'attraente 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.

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 Sasso Rosso. 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. Le FFS consigliano ai gruppi di prenotare i posti a sedere. Per ulteriori informazioni e per gli orari rivolgetevi al Ricevimento o consultate il sito www.ffs.ch

Fisioterapia

Presso lo stabile Sasso Rosso, in collaborazione con il Centro Cantonale di Medicina dello Sport (CCMS). Per informazioni e appuntamenti vogliate rivolgervi a Fisioterapia Montebello: +41 91 820 12 80.

Giorni di apertura: martedì, giovedì e venerdì.

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.

Al pianterreno del Dono Nazionale Svizzero si trova una lavanderia con 3 lavatrici e 3 asciugatrici. L'accesso al locale è garantito tramite badge.

Prezzi:

- 1 lavatrice da 8 kg = CHF 3.60

- 1 asciugatrice da 8 kg = CHF 2.00

Il pagamento avviene sul posto seguendo le istruzioni oppure scaricando l'app «Washmaster».

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. 6-7, 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 20°C 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, magazzino del materiale e ufficio del campeggio. Il CST è attrezzato con sei 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).

Durante gli orari di apertura si può fare capo al servizio medico del Centro cantonale di medicina sportiva (vedi pagina 30).

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. 6-7, punto 76).

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 e custode	111
Centrale materiale sport	107
Centro nautico	108
Custode campeggio	109

Centro Cantonale di Medicina dello Sport (CCMS)

Presso Stabile Sasso Rosso
+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 09.00-22.00

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

Ricevimento	
Marzo-ottobre	
Lunedì-venerdì e giorni festivi	ore 07.30-20.00
Sabato e domenica	ore 08.00-12.00/13.30-18.00
Novembre-febbraio	
Lunedì-venerdì e giorni festivi	ore 08.00-18.00
Sabato e domenica	Secondo esigenza

Ristorazione – Orari dei pasti alla mensa	
Durante l'apertura del campeggio:	
Inizio 1° turno	
Colazione*	ore 07.00
Pranzo	ore 12.00
Cena	ore 18.30
Inizio 2° turno	
Colazione*	ore 08.00
Pranzo	ore 13.00
Cena	ore 19.30
Durante la stagione invernale	
Colazione*	ore 07.30
Pranzo	ore 13.00
Cena	ore 18.30

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

Campeggio	
Lunedì-domenica	ore 07.00-17.00

Deposito materiale sportivo	
Domenica-venerdì	ore 08.00-20.00
Sabato	ore 08.00-18.00

Piscina	
Lunedì-venerdì	ore 07.00-22.00
Sabato, domenica e giorni festivi	ore 07.00-18.00

Impianti sportivi in generale	
Lunedì-venerdì	ore 08.00-22.00
Sabato, domenica e giorni festivi	ore 08.00-18.00

Wellness	
Uomini	
Lunedì, mercoledì e venerdì	ore 17.00-21.30 (o su richiesta)
Donne	
Martedì e giovedì	ore 17.00-21.30 (o su richiesta)

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 UFSPÖ 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.*

Regolamento dell'UFSP0

L'Ufficio federale dello sport UFSP0 s'impegna a favore di uno sport sano, rispettoso e corretto. A tal fine fa riferimento, tra le altre cose, alla Carta etica nello sport svizzero. Per garantire il rispetto di tali valori nonché un esercizio efficiente emana il seguente regolamento dell'UFSP0.

1. Ambito di applicazione

Il presente regolamento dell'UFSP0 si applica a tutti gli edifici, gli impianti e le installazioni, nonché all'intero perimetro dell'UFSP0 presso ogni sua sede.

Per le singole sedi, settori, impianti ed edifici dell'UFSP0 possono essere emanate disposizioni accessorie, come ad esempio regolamenti per palestre o direttive riguardanti l'uso delle infrastrutture.

2. Regole di comportamento generali

In tutte le sedi dell'UFSP0 si applicano le seguenti regole di comportamento:

- a. Trattare tutti con rispetto, decenza e tolleranza, preservando l'integrità fisica e psichica delle persone.
- b. Utilizzare gli edifici e gli impianti dell'UFSP0 per gli scopi previsti e in modo tale da non pregiudicare gli altri utenti.
- c. Mantenere ordine e pulizia all'interno degli edifici e degli impianti e sui terreni di proprietà dell'UFSP0.
- d. Osservare e rispettare in ogni momento le disposizioni relative alla sicurezza e le istruzioni in caso di emergenza.
- e. Tenere sempre liberi accessi, uscite, uscite di emergenza, vie di fuga, corridoi, scale e accessi agli ascensori.
- f. Evitare rumori eccessivi e qualsiasi altro tipo di disturbo.
- g. Utilizzare con cura alloggi, installazioni, impianti e attrezzi. Segnalare immediatamente al servizio di portineria eventuali danni, difetti e anomalie.

3. Istruzioni del personale

Occorre seguire le istruzioni fornite dal personale dell'UFSP0.

4. Gruppi e persone addette alla sorveglianza

I responsabili dei gruppi devono assicurarsi che le disposizioni contenute nel regolamento dell'UFSP0 siano rispettate da tutti i membri del proprio gruppo.

Genitori o altre persone addette alla sorveglianza devono ottemperare all'obbligo legale di sorveglianza dei bambini e dei giovani a loro affidati.

5. Accesso e utilizzo

L'accesso e l'utilizzo degli edifici e degli impianti dell'UFSP0 non accessibili al pubblico è possibile unicamente previa autorizzazione da parte dell'UFSP0. L'accesso a edifici e impianti dell'UFSP0 non può essere concesso a persone sprovviste di autorizzazione.

L'accesso a edifici, impianti e al perimetro dell'UFSP0 può essere limitato.

Le manifestazioni e i corsi autorizzati dall'UFSP0 hanno sempre la priorità.

6. Riposo notturno

Dalle ore 22.30 alle 06.00 vige il riposo notturno negli edifici e negli impianti dell'UFSP0. Fanno eccezione le disposizioni speciali in vigore nelle singole sedi dell'UFSP0.

7. Responsabilità ambientale

Tutte le persone che frequentano l'UFSP0 sono tenute a salvaguardare la natura, l'ambiente e il clima e a utilizzare le risorse con parsimonia. Ciò include un consumo consapevole di energia, ad esempio spegnendo le luci, chiudendo porte e finestre, regolando adeguatamente il riscaldamento e smaltendo correttamente i rifiuti.

8. Parcheggi

I veicoli motorizzati e non motorizzati devono stazionare negli appositi parcheggi.

9. Fumo e fuochi

L'UFSPO si dichiara a favore di uno sport senza fumo. È consentito fumare unicamente nelle apposite zone designate.

È permesso accendere fuochi aperti solo nei focolari fissi previsti allo scopo.

10. Alcol

L'UFSPO si dichiara a favore di un consumo di alcol responsabile. È vietato consumare bevande alcoliche negli edifici dell'UFSPO, nonché all'interno del campeggio e delle tende per il pernottamento di Tenero. Fanno eccezione gli esercizi nel settore della ristorazione e gli eventi autorizzati dall'UFSPO.

Le bevande alcoliche sono vietate ai minori di 16 anni. Nelle sedi dell'UFSPO situate nel Canton Ticino tale disposizione si applica alle persone di età inferiore ai 18 anni. Inoltre le bevande alcoliche distillate sono vietate ai minori di 18 anni.

11. Droghe

Le droghe sono vietate.

12. Animali

Gli animali non sono ammessi negli edifici dell'UFSPO e nemmeno nel perimetro delle sedi di Tenero e Ipsach. Fa eccezione il ristorante End der Welt.

Le restrizioni di accesso per gli animali non si applicano ai cani guida per persone non vedenti o ai cani da assistenza per persone disabili.

13. Campeggio

Sull'intero perimetro dell'UFSPO è consentito accamparsi solo previa autorizzazione da parte dell'UFSPO.

14. Azioni pubblicitarie e raccolte di firme

La distribuzione o l'esposizione di materiale pubblicitario o stampati, l'affissione di manifesti, annunci ecc. così come le raccolte di firme o le collette di beneficenza sono consentite soltanto previa autorizzazione da parte dell'UFSPO e unicamente all'interno delle aree designate a tale scopo.

Sull'intero perimetro dell'UFSPO sono vietate sia attività di acquisizione di clienti che il commercio ambulante e l'accattonaggio.

15. Sorveglianza

L'UFSPO può decidere di sottoporre a sorveglianza le aree pubbliche.

16. Esclusione della responsabilità

L'UFSPO declina, nella misura consentita dalla legge, qualsiasi responsabilità per danni derivanti dall'uso autorizzato o non autorizzato dei propri edifici, impianti e installazioni nonché del proprio perimetro.

17. Sanzioni

In caso di violazione delle disposizioni contenute nel presente regolamento o in caso di comportamenti sconvenienti che danneggiano la reputazione dell'UFSPO, quest'ultimo si riserva il diritto di espellere persone o gruppi da edifici, impianti e / o dal perimetro dell'UFSPO, imporre a tali persone il divieto di frequentare i suddetti luoghi, procedere penalmente contro di esse e / o chiedere un risarcimento dei danni.

Se una persona appartenente a un gruppo organizzato (corso, campo, ecc.) viola il regolamento dell'UFSPO, l'UFSPO si riserva il diritto di informarne gli organizzatori o l'ente responsabile.

18. Entrata in vigore

Il presente regolamento dell'UFSPO entra in vigore il 1° settembre 2024 e sostituisce il regolamento interno del 17 maggio 2016.

Macolin, 26 agosto 2024

Lista di controllo per il capocorso

Check-in

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)

Securitas (20.00-07.00): numero interno 107

Campeggio (07.00-17.00): numero interno 109

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

Concorso fotografico Instagram: #CSTricordi #CSTerinnerungen #CSTsouvenirs

Editore: Ufficio federale dello sport UFSP0
Centro sportivo nazionale della gioventù Tenero CST
Foto: UFSP0
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: 2026 (18)
Proprietà letteraria riservata:
Ufficio federale dello sport UFSP0
www.ufspo.admin.ch

@CSTenero

