

PROGRAMMA CORSO



PERFEZIONAMENTO MONITRICI GYMNASTIQUE

- Data:** Domenica 28 novembre 2021
Ora: 08.15 – 16.30
Luogo: Bellinzona, Palestra Liceo (Via Francesco Chiesa 2)
Osservazioni:
→ Le monitrici devono procurarsi il necessario per la relativa lezione con piccolo attrezzo: corda (adeguato alla propria altezza).
→ Ricordarsi il pranzo al sacco e borraccia/bottiglietta d'acqua
→ Portare tessera dei corsi (chi ne è in possesso) e materiale per gli appunti.

COVID:

- **Certificato COVID:** tutte le persone a partire dai 16 anni (compiuti, fa stato la data di nascita) per poter partecipare al corso sono tenute a presentare un certificato COVID valido (vaccinato, guarito, testato negativo) accompagnato da un documento di identità.
- Ogni iscritta/o al corso è tenuta/o a **leggere le disposizioni contenute nel "Piano di protezione"** allegato (con riserva di modifica).
- In caso di disaccordo con le disposizioni o nell'impossibilità di rispettarle, si prega di annullare la propria partecipazione al corso comunicandolo tempestivamente.

Programma

Piano Orario

08.15 - 08.30	Accoglienza
08.30 - 08.45	Riscaldamento
08.45 - 10.15	Piccolo attrezzo – Corda
10.15 - 10.30	Pausa
10.30 - 12.00	Sviluppo movimento acrobatico ed espressivo
12.00 - 13.00	PAUSA PRANZO
13.00 - 15.00	Sviluppo creativo di una coreografia
15:00 - 15:15	Pausa
15.15 - 16.30	Criterio sicurezza

Settore Gymnastique

COVID-19

PIANO DI PROTEZIONE

Versione:

16 novembre 2021



CORSO PERFEZIONAMENTO MONITRICI GYMNASTIQUE

28 novembre 2021 – Bellinzona

1. SINTOMI DI MALATTIA

NON possono partecipare al corso persone che presentano sintomi di malattia compatibili con il COVID-19 (secondo [definizione UFSP](#)).

Qualora una persona dovesse sviluppare sintomi nelle 48 ore successive al termine del corso è tenuto ad informare immediatamente l'ACTG (info@actg.ch / 091 829 46 06).

2. Certificato COVID

Tutte le persone a partire **dai 16 anni** (compiuti, fa stato la data di nascita) per poter partecipare al corso sono tenute a presentare:

- **certificato COVID valido** (vaccinato, guarito, testato negativo);
- accompagnato da un **documento di identità**.

Per maggiori informazioni sull'ottenimento del certificato [clicca qui](#).

3. REGOLE GENERALI DI IGIENE E DI CONDOTTA DELL'UFSP

Vanno osservate le regole in vigore di igiene e di condotta dell'ufficio federale della salute pubblica: www.ufsp-coronavirus.ch.

4. OBBLIGO DI INDOSSARE LA MASCHERINA

Per l'accesso all'infrastruttura sportiva (palestra) è obbligatorio indossare la mascherina.

Durante il corso in palestra viene mantenuto in generale l'obbligo di indossare la mascherina per i partecipanti, tranne nei momenti di pratica sportiva (nel rispetto del distanziamento).

Nonostante il certificato COVID faccia decadere l'obbligo di mascherina, al fine di evitare contatti stretti e dunque possibili quarantene in caso una persona presente al corso fosse positiva al coronavirus, si ritiene che il mantenimento della mascherina sia a beneficio di tutti i presenti.

⇒ Ciascuno provvede al proprio fabbisogno di mascherine.

5. DATI DI CONTATTO

I dati di contatto forniti all'iscrizione vengono conservati dalla direzione del corso per garantire la tracciabilità in caso di infezione da coronavirus e, in tal caso, per poter essere forniti su richiesta all'autorità competente.

6. PERSONA RESPONSABILE / PIANO DI PROTEZIONE

Il capo corso è incaricato dell'applicazione in loco dei vari concetti indicati nel presente piano.

Responsabile piano di protezione e direzione del corso:

Diego Raveglia | 091 829 46 06 | info@actg.ch.