Repubblica e Cantone Ticino
Dipartimento dell'educazione, della cultura e dello sport
Ufficio dello sport

COOL & CLEAN

swiss olympic

Tutto quello che monitori e animatori sportivi devono sapere sulle offerte in ambito preventivo in Ticino!

#abusi sessuali
#abuso di sostanze
#alcol e tabacco
#alimentazione
#internet e social media
#gestione dei conflitti
#violenza
#omofobia

SO COSA FARE!

Scaricatelo dal sito ufficiale dell'Ufficio dello sport!
www.ti.ch/us

INTRODUZIONE

#SOCOSAFARE è un opuscolo che riassume tutte le offerte in ambito preventivo presenti in Ticino che riguardano:

- la salute e il benessere;
- l'alimentazione;
- le dipendenze (alcol, tabacco, sostanze, internet, ecc.);
- gli abusi sessuali;
- Internet e social media;
- la discriminazione e la violenza.

È rivolto a tutti i monitori e animatori che lavorano a contatto con bambini e giovani in un contesto sportivo e ricreativo.

È promosso dall'Ufficio cantonale dello sport e da Gioventù e Sport Ticino che collabora con i partner ticinesi (pubblici e privati) attivi nei diversi campi della prevenzione.

Tutti i contatti che vi servono a portata di mano!

CONTATTI

Dipartimento dell'educazione, della cultura e dello sport
Ufficio dello sport
Via F. Chiesa 4
6500 Bellinzona
T +41 (0)91 814 58 51
E decs-us@ti.ch
W www.ti.ch/us

INDICE

SALUTE, BENESSERE E ALIMENTAZIONE

- Servizio di promozione e valutazione sanitaria 1
- The VAN 1
- Parlatevi...con noi! 1
- Infogiovani 2
- Lega vita e salute 2
- Consultori di salute sessuale EOC 2

DIPENDENZE - tabacco, alcol, sostanze

- Associazione svizzera non fumatori 3
- Campagna di prevenzione "Quanto è troppo?" 3
- Radix Svizzera italiana 3
- SafeZone.ch 4
- Ingrado 4
- antidoping.ch 4
- IdéeSport 4

VIOLENZA, ABUSI E DISCRIMINAZIONE

- Servizio per l'aiuto alle vittime di reati 5
- Gruppo Visione Giovani 5
- Fondazione della Svizzera italiana per l'Aiuto, il Sostegno e la Protezione dell'Infanzia (ASPI) 5
- Zonaprotetta 6
- Giovani e media 6
- Croce Rossa Ticino 6
- ProJuventute 7
- Piattaforma Stop radicalizzazione 7

COOLANDCLEAN + CONCORSO "SPORTSENZAFUMO" 8

SALUTE, BENESSERE E ALIMENTAZIONE

In questa sezione sono riportati i principali servizi (pubblici e privati) che si occupano di prevenzione in ambito della salute, del benessere psico-fisico e dell'alimentazione.

Servizio di promozione e valutazione sanitaria (SPVS), Cantone Ticino

Il Servizio di promozione e di valutazione sanitaria (SPVS) si occupa di prevenzione delle malattie non trasmissibili, di promozione della salute e di valutazione sanitaria a beneficio della popolazione del Cantone Ticino.
I temi prioritari trattati dal SPVS sono: alimentazione e movimento, agio e benessere, tabagismo, alcol, salute e ambiente, salute e migrazione.

Servizio di promozione e di valutazione sanitaria
Via Orico 5
6501 Bellinzona

+41 (0)91 814 30 50

dss-spvs@ti.ch

www.ti.ch/spvs

Buono a sapersi!

Sul sito del SPVS potete trovare molti documenti informativi (fascioli, riviste e opuscoli) scaricabili o ordinabili online.

Ecco qualche esempio:

- "Stare bene fa bene": alimentazione, movimento, sonno e comportamenti a rischio; quattro fattori che influenzano il benessere e la salute dei giovani
- "Guida pratica all'alimentazione equilibrata e al movimento dei bambini da 1 a 12 anni"

TheVAN – servizio di prossimità

Buono a sapersi!

Gli operatori di TheVAN costruiscono nel tempo relazioni di fiducia avvicinandosi ai giovani dove si ritrovano spontaneamente: strade, piazze, parchi, scuole, manifestazioni, eventi.

TheVAN è uno spazio di incontro mobile coordinato dagli Operatori di Prossimità della Città di Lugano. Il servizio comunale di prossimità prevede l'attivazione di figure educative che operano in un'ottica di prevenzione negli ambienti e orari di vita giovanili. Gli obiettivi sono sostenere i giovani, promuovere e rinforzare i legami sociali, prevenire ogni forma di esclusione a favore di integrazione e partecipazione.

Servizio di Prossimità – Città di Lugano
Dicastero Formazione, sostegno e socialità
Divisione Prevenzione e Sostegno
Via Pazzalino 8
6962 Viganello

+41 (0)58 866 74 54

www.thevan.ch

thevan@lugano.ch

Parlatevi...con noi!

Parlatevi... con noi è un'associazione che si occupa di sensibilizzare giovani, docenti/monitori e genitori su tematiche legate all'adolescenza e alla promozione del benessere, attraverso interventi nelle scuole e nelle classi. Per l'associazione, la salute dipende dalle risorse individuali, ambientali e sociali ed è possibile potenziarle favorendo la discussione, il gioco e il confronto. Si valorizza quindi l'aspetto relazionale ed espressivo, il rispetto, la comunicazione e il non giudizio.

Paola Lombardo: +41 (0)76 528 67 12
Francesca Campana: +41 (0)79 561 00 04

associazioneparlatevi@gmail.com

www.parlateviconnoi.ch

Buono a sapersi!

I moduli proposti dall'Associazione:

- Parliamone senza parole
- Ragazze e ragazzi...parliamoci
- Essere o non essere
- Incontrarsi senza scontrarsi. La gestione furba dei conflitti
- Desiderio e amore: il sesso...e noi ne parliamo?
- Divertirsi è un'arte
- Tutti diversi, tutti uguali

Infogiovani, Cantone Ticino

Buono a sapersi!

Sul portale di Infogiovani trovate molto materiale didattico e informativo su molti temi legati alla salute e al benessere, come ad esempio:

- "Alimentazione e sport": cosa mangiare prima, durante e dopo l'attività sportiva.
- "Ok ragazze!" e "Ok ragazzi!": i cambiamenti del corpo, le emozioni, il primo amore, la prima volta, l'orientamento sessuale, la contraccezione, la gravidanza e altro ancora.

Infogiovani è il sito dell'Amministrazione cantonale che si rivolge sia ai giovani, che possono accedere facilmente alle informazioni sui temi che li riguardano da vicino, sia agli adulti (genitori, monitori, docenti e autorità) che possono approfondire le loro conoscenze per arricchire il loro rapporto con la realtà giovanile. L'obiettivo è di promuovere la partecipazione e la responsabilizzazione, insieme alla creatività e propositività dei giovani in chiave autodeterminante. I temi affrontati sono la salute e il benessere, affettività e sessualità, formazione e lavoro, politiche giovanili e tempo libero.

www.ti.ch/infogiovani

Salute e benessere: sb.infogiovani@ti.ch
Affettività e sessualità: as.infogiovani@ti.ch
Formazione e lavoro: fl.infogiovani@ti.ch
Diritti, politiche giovanili e società: dps.infogiovani@ti.ch
Progetti e tempo libero: pt.infogiovani@ti.ch

Lega Vita e Salute

Lega Vita e Salute è un'Associazione mondiale senza scopo di lucro, con l'obiettivo di promuovere al pubblico i principi di una vita sana e conforme alla natura, in vista di una migliore salute fisica e mentale. Lotta inoltre contro il tabagismo, l'alcolismo e altre tossicomanie.

Buono a sapersi!

Le attività dell'Associazione:

- informa la popolazione delle attività dei propri partner;
- interviene nello spazio pubblico, privato e scolastico;
- organizza conferenze, seminari e corsi.

www.vitaesalute.ch info@vitaesalute.ch +41 (0)91 945 39 47

Consultori di Salute Sessuale EOC

Buono a sapersi!

- Consulenza gratuita e confidenziale sui temi della salute sessuale e riproduttiva (affettività, relazioni, intimità, contraccezione, gravidanza,...).
- Consulenza a operatori e operatrici socio-sanitari e dell'educazione.
- Incontri con gruppi di giovani e adulti.
- Materiale informativo a disposizione gratuitamente.

I Consultori di Salute Sessuale EOC (CoSS) sono un servizio cantonale che offre consulenze specialistiche, informazioni e incontri di gruppo sulla salute sessuale e riproduttiva. Gli obiettivi sono la promozione della salute sessuale e riproduttiva e la prevenzione dei rischi legati alla sessualità.

I CoSS sono aperti a tutta la popolazione, senza limiti di età. Le consulenze sono gratuite e confidenziali, anche per i minorenni. Possono inoltre essere organizzati incontri con le classi degli istituti scolastici, gruppi di giovani o adulti.

www.eoc.ch/coss

coss@eoc.ch

Sede Bellinzona	+41 (0)91 811 92 32
Sede Locarno	+41 (0)91 811 45 51
Sede Lugano	+41 (0)91 811 61 48
Sede Mendrisio	+41 (0)91 811 36 50

Altri link utili

Promozione salute svizzera	www.promozionesalute.
Salute pubblica svizzera	www.public-health.ch
Federazione Fourchette verte svizzera	www.fourchetteverte.ch/it
Fondazione Schtifti	www.schtifti.ch/it
Infoclic.ch	www.infoclic.ch/it

DIPENDENZE – tabacco, alcol, sostanze

In questa sezione sono riportati i principali servizi (pubblici e privati) che si occupano di prevenzione dal consumo e abuso di tabacco, alcool e sostanze illecite.

Associazione svizzera non fumatori

L'Associazione Svizzera Non-fumatori gestisce la sensibilizzazione in merito al tabagismo. Collabora con molti partner, proponendo misure di prevenzione comportamentale e strutturale rivolte soprattutto ad adolescenti e giovani.

Gli **obiettivi** dell'Associaziono sono:

- promuovere le conoscenze sulla nocività del tabacco;
- mantenere e ampliare gli spazi non-fumatori (a scuola, nelle società sportive, nel tempo libero, sul lavoro, in tutti i luoghi pubblici come pure a casa propria);
- fare in modo che i giovani preferiscano una vita senza tabacco;
- stimolare i fumatori e le fumatrici a smettere e promuovere una consulenza sui metodi per farlo.

Buono a sapersi!

Sul sito della ASN potrete trovare tutte le informazioni riguardanti il fumo: cifre, effetti negativi sulla salute e molti consigli e materiale didattico su come sensibilizzare i giovani.

Associazione Svizzera Non-fumatori
Via Sonvico 11
6952 Canobbio

+41 (0)91 940 44 45

asn@nonfumatori.ch

www.nonfumatori.ch

Campagna di prevenzione "Quanto è troppo?"

Buono a sapersi!

Sul sito di "Quanto è troppo" è disponibile un Quiz per testare le conoscenze sul tema dell'alcol e una sezione dedicata alle consulenze.

La campagna è gestita dall'Ufficio Federale della Sanità Pubblica in collaborazione con numerosi attori attivi nella prevenzione legata all'alcol, alla consulenza e alla terapia. Sul sito della campagna è possibile trovare molto materiale informativo e didattico per introdurre in maniera interessante i rischi legati al consumo di alcol.

www.alcohol-facts.ch

Radix Svizzera italiana

Radix è un'Associazione che s'impegna nella realizzazione di progetti locali e regionali, che mirano alla promozione della salute e alla prevenzione delle dipendenze rivolti alla popolazione in generale e a gruppi mirati. In particolare, realizza e sostiene progetti e diffonde materiale d'informazione sulle dipendenze sia da sostanze che da attività.

Radix offre consulenza e sostegno a gruppi (formali e informali), scuole e Comuni e collabora alla pianificazione e all'attuazione di progetti.

Il nome Radix significa radice. Infatti, i loro messaggi mirano ad indebolire alla radice i molteplici fattori che portano alle dipendenze e, viceversa, a favorire le condizioni che determinano il benessere psichico, fisico e sociale.

info@radixsvizzeraitaliana.ch

Buono a sapersi!

Sul sito di Radix è possibile ordinare gratuitamente materiale informativo legato al mondo delle dipendenze, come ad esempio:

- Parlare di alcol, di tabacco o droghe
- La canapa: domande e risposte
- In-dipendenze – Ciberdipendenza

Radix Svizzera Italiana
Via Trevano 6
CP 4044
6904 Lugano

+41 (0)91 922 66 19

www.radixsvizzeraitaliana.ch

SafeZone.ch

Buono a sapersi!

Sul sito è possibile chattare in maniera anonima con degli esperti delle diverse tematiche, individualmente oppure in chat di gruppo.

SafeZone.ch è un portale nato per offrire consulenza online sulle dipendenze da sostanze e da attività. Si rivolge sia alla persona direttamente, ma anche a chi le sta vicino o a professionisti puntualmente confrontati con la tematica e gli interessati. La consulenza è gratuita e anonima. Dal portale è inoltre possibile accedere a diverso materiale informativo sui temi delle dipendenze.

www.safezone.ch

Ingrado

Ingrado è un Centro di competenza specializzato nelle problematiche di dipendenza, addiction e consumo di alcol, sostanze, medicamenti e nuove forme di dipendenza (internet, videogames, ...). Questo servizio offre consulenza, sostegno, terapia e progetti d'integrazione impegnandosi anche nell'informazione e nella prevenzione.

+41 (0)91 922 60 06

www.ingrado.ch

Buono a sapersi!

Le prestazioni dei Consultori sono gratuite.

Ingrado – Servizi per le dipendenze
Via Trevano 6
6904 Lugano

antidoping.ch

Buono a sapersi!

Nell'ambito della prevenzione, antidoping.ch mette a disposizione giochi e moduli didattici che facilitano l'introduzione di questo delicato tema nel proprio gruppo.

La Fondazione Antidoping Svizzera fornisce un contributo essenziale alla lotta contro il doping nello sport tramite controlli antidoping, inchieste, prevenzione e ricerca applicata nonché una stretta collaborazione a livello nazionale e internazionale.

La formazione degli atleti costituisce il fulcro della prevenzione del doping. In questo senso Antidoping Svizzera riserva un'attenzione particolare al gruppo target delle nuove leve di giovani sportivi.

www.antidoping.ch

Fondazione IdéeSport, spazio per incontrarsi

La Fondazione IdéeSport si impegna nell'ambito dello sviluppo e della crescita dei bambini e dei giovani.
Grazie al suo programma EverFresh, IdéeSport informa e sensibilizza i giovani sulle conseguenze dannose delle sostanze che creano dipendenza. Le attività di prevenzione sono state sviluppate insieme a enti esperti del settore e con il coinvolgimento del team di EverFresh per consentire, in un'ottica di prevenzione tra pari, un confronto ludico su un tema serio.

Buono a sapersi!

Volete maggiori informazioni? Vi piacerebbe vedere il team di EverFresh in azione?
Siete interessati ad una collaborazione?
La Fondazione IdéeSport è a vostra disposizione!

+41 (0)91 826 40 70

www.ideesport.ch

ticino@ideesport.ch

Fondazione IdéeSport
Viale Stazione 11
6500 Bellinzona

Altri link utili

Linea stop tabacco	www.stop-tabacco.ch
Dipendenze Svizzera	www.dipendenzesvizzera.ch
Associazione svizzera per la prevenzione al	https://portal.at-schweiz.ch/index.php/it/

VIOLENZA, ABUSI E DISCRIMINAZIONE

In questa sezione sono riportati i principali servizi (pubblici e privati) che si occupano di prevenzione nell'ambito della violenza giovanile, degli abusi sessuali e della discriminazione di genere/raziale.

Servizio per l'aiuto alle vittime di reati

Il Servizio per l'aiuto alle vittime di reati (Servizio LAV), è una struttura cantonale coordinata dal Delegato e finalizzata all'aiuto alle vittime di reati.
Il Servizio eroga delle prestazioni garantendo direttamente, o tramite terzi, consulenza sociale, psicologica, medica e giuridica. Vengono inoltre sostenute attività di prevenzione, sensibilizzazione, informazione e formazione con particolare riferimento alle vittime minorenni.

dss-lav@ti.ch

www.ti.ch/lav

Buono a sapersi!

In ambito preventivo, il LAV ha sviluppato del materiale informativo per tutte le persone che lavorano a contatto con bambini e ragazzi: "relazioni sane e prevenzione degli abusi sessuali nello sport, nelle attività ricreative e associative".

Delegato per l'aiuto alle vittime di reati
Via Ghiringhelli 19
6501 Bellinzona

+41 (0)91 814 75 02/08

Gruppo Visione Giovani

Buono a sapersi!

La missione del GVS è "**prevenire e mediare per evitare di denunciare**". Il Gruppo organizza incontri di sensibilizzazione con scuole, società sportive e altri gruppi che organizzano attività con i giovani.

Il Gruppo Visione Giovani è stato creato principalmente per fare della prevenzione mirata, per monitorare i diversi fenomeni del disagio giovanile e per approfondire le conoscenze sul comportamento e la situazione famigliare dei colpevoli recidivi e abituali di reati tra i giovani con intensa attività delinquenziale, favorendo un miglioramento delle attività d'informazione, di indagine e di reintegrazione.

gvg@polca.ti.ch

https://www4.ti.ch/di/pol/prevenzione/gruppo-visione-giovani/

Fondazione della Svizzera italiana per l'Aiuto, il Sostegno e la Protezione dell'Infanzia (ASPI)

L'ASPI propone agli adulti e ai professionisti corsi di formazione e, nelle scuole, progetti di prevenzione che coinvolgono gli allievi, i loro genitori e i docenti di riferimento. Lo scopo è di fornire ai bambini - e a tutti gli attori coinvolti nella loro rete di riferimento (dunque anche monitori sportivi) - strumenti di protezione e di difesa concreti e applicabili nella vita di tutti i giorni.
In particolare, sono tre i campi di attività su cui si basa il lavoro della Fondazione: la formazione, la prevenzione e la sensibilizzazione.

ASPI
via Povrò 16
6932 Breganzona

www.aspi.ch

+41 (0)91 943 57 47

info@aspi.ch

Buono a sapersi!

Attualmente, nel campo della prevenzione, l'ASPI offre le seguenti prestazioni :

- Progetto di prevenzione «**Le parole non dette**»: prevenzione primaria degli abusi sessuali sui bambini.
- Percorso didattico «**Sono unico e prezioso!**»: prevenzione primaria dei maltrattamenti e degli abusi sessuali sui bambini, educazione emozionale, educazione al rispetto.
- **Giornate "e-www@i!"**: prevenzione dei rischi legati all'uso delle tecnologie dell'informazione e della comunicazione (ICT).
- **Serate, conferenze e dibattiti**: su richiesta specifica, siamo a disposizione per serate, conferenze e dibattiti su diversi temi legati alla protezione dell'infanzia e alla prevenzione.

Zonaprotetta

Buono a sapersi!

Zonaprotetta offre in particolare:

- consulenza su problemi relativi all'identità sessuale dei giovani sportivi;
- formazione sull'identità sessuale e sulla prevenzione delle discriminazioni e dell'omobitransfobia;
- materiali riguardanti la salute sessuale e l'identità sessuale.

Zonaprotetta è un'Associazione che si occupa di salute sessuale e prevenzione delle infezioni sessualmente trasmissibili. Si rivolge alla popolazione generale, in particolare ai giovani e alle persone più esposte a rischi di discriminazione (omosessuali, sex workers e persone con HIV).

L'Associazione offre consulenza, informazione e formazione sui temi relativi alla salute sessuale, in contesti scolastici e formativi. Il consultorio è uno spazio dove i giovani possono recarsi senza appuntamento e ricevere gratuitamente consulenza e materiale di prevenzione. È inoltre possibile sottoporsi ai test per HIV e sifilide in modo rapido, anonimo e, per i giovani, gratuito.

Associazione Zonaprotetta
Via Bagutti 2
6500 Lugano

+41 (0)91 923 80 40

www.zonaprotetta.ch

info@zonaprotetta.ch

Giovani e media

Giovani e media è il portale informativo per la promozione delle competenze mediali. Proteggere i bambini e i giovani significa accompagnarli anche nel mondo digitale! Questo portale informativo spiega a genitori, insegnanti e altre persone con compiti educativi come fare per garantire un uso quotidiano dei media sicuro e adeguato all'età.

www.giovaniemedia.ch

Buono a sapersi!

Sul portale sono disponibili molti contenuti informativi e consigli pratici riguardanti:

- Sexting
- Cellulari e smartphone
- Dipendenza online
- Cyberbullismo

Croce Rossa Ticino

Buono a sapersi!

I progetti di Croce Rossa Ticino sono adattabali al tipo di target e al contesto in cui vengono promossi.

Croce Rossa Svizzera
Sezione del Sottoceneri
Via Alla Campagna 9
CP 4064
6900 Lugano

+41 (0)91 973 23 23

chili@crs-sottoceneri.ch

www.crocerossaticino.ch

La Croce Rossa Ticino offre molti servizi nel campo della prevenzione, in particolare legati al mondo della gestione dei conflitti e del bullismo. In particolare, promuove due progetti:

1. **Chili - Prevenzione e gestione costruttiva dei conflitti**: incoraggia bambini e giovani a relazionarsi con gli altri senza usare la violenza; insegna ad assumere un comportamento idoneo a scuola, a casa e in tutti gli ambienti che frequentano. Inoltre, promuove le competenze sociali favorendo l'integrazione e rinforza l'autostima e il senso di responsabilità dei partecipanti.
2. **Sai del bullismo? Se sai, non fai!**: la tematica del bullismo viene affrontata sia dalla prospettiva più "classica" del fenomeno, sia da quella legata ai social media. Oggigiorno, infatti, il fenomeno del cyberbullismo è sempre più frequente, ma, rispetto al bullismo "faccia a faccia", il cyberbullismo risulta essere più subdolo e difficile da combattere.

ProJuventute

ProJuventute opera in molti ambiti a livello di prevenzione:

- **Cyberrischio sexting e i giovani**: il sexting può renderti famoso. Anche quando tu non lo vuoi affatto.
- **Educazione sessuale**: navigando in Internet i bambini capitano facilmente su siti non adatti.
- **Meno pressione**. **Più infanzia**: la realtà quotidiana di molti bambini è caratterizzata da stress.
- **Partecipazione**: sostenere e migliorare le opportunità di partecipazione per i bambini.
- **Pubertà**: quando i teenager sfidano i genitori.
- **Spazi ricreativi e cultura del gioco**: sostenere e migliorare le opportunità di gioco per i bambini.
- **Stop al suicidio giovanile**: consulenza + aiuto 147 salva i giovani dal suicidio.
- **Stop cybermobbing**: il cybermobbing ferisce. E può spingere fino al suicidio.
- **Vita reale**: molti ideali non hanno nulla a che vedere con la vita reale.

Buono a sapersi!

Bullismo, sostanze proibite, problemi psichici, sospetti di abusi sessuali o di violenza all'interno delle associazioni. Prima o poi molti dei monitori e delle monitrici nelle associazioni giovanili si chiedono: «Posso, dovrei, o devo immischiarmi?»

Ora, con la linea d'emergenza e di consulenza Pro Juventute offre un **servizio di consulenza disponibile 24 ore su 24, 365 giorni l'anno**, tramite telefono e mail.

+41 (0)58 618 80 80

monitori-gioventu@projuventute.ch

Pro Juventute
Ufficio Svizzera Italiana
Piazza Grande 3
6512 Giubiasco

svizzera.italiana@projuventute.ch

www.projuventute.ch

+41 (0)91 971 33 01

Piattaforma Stop radicalizzazione

Buono a sapersi!

Sul portale troveral:

- Informazioni utili a comprendere i fenomeni della radicalizzazione e dell'estremismo violenti.
- Informazioni inerenti le azioni di prevenzione.

Stop radicalizzazione è un portale cantonale di prevenzione contro la radicalizzazione e l'estremismo violento.

Il Portale si rivolge ai giovani, ai genitori, agli amici, ai conoscenti, agli insegnanti, agli allenatori, agli operatori del settore socio-sanitario, ai servizi amministrativi, nonché a tutti i cittadini e a tutte le persone che si sentono toccate dal tema della radicalizzazione e dell'estremismo violento e che desiderano ricevere delle informazioni o che necessitano prendere contatto per dei chiarimenti.

+41 (0)79 953 46 82

radicalizzazione@ti.ch

www.stopradicalizzazione.ch

Altri link utili

- Opuscolo "A chi mi rivolgo?"
- Prevenzione svizzera della criminalità — www.skppsc.ch/it

COOL & CLEAN

swiss olympic

Il programma di prevenzione nello sport più grande della Svizzera!

CHE COS'È COOL AND CLEAN?

Cool & Clean è il programma di prevenzione nello sport più grande a livello svizzero, che mira a promuovere uno sport pulito e corretto.

A CHI SI RIVOLGE?

C&C si rivolge a monitori, società sportive e organizzatori di eventi che vogliono essere supportati nella pratica di uno sport pulito e corretto.

PERCHÈ DOVREI ISCRIVERMI?

Il monitore deve essere un esempio di "correttezza" agli occhi dei giovani e C&C vi fornisce gli strumenti pratici per aiutarvi ad esserlo!

COME POSSO ISCRIVERMI?

L'iscrizione a C&C è semplice e veloce: basta andare su www.coolandclean.ch e seguire le indicazioni! In 2 minuti e in pochi click sarete iscritti.

QUANTO MI IMPEGNERÀ?

Il monitore è un volontario che impiega parte del suo tempo privato a favore dei giovani e dello sport; sarebbe dunque controproducente caricarlo di ulteriore lavoro. Aderendo al programma, il monitore è libero di scegliere come e quando applicare gli strumenti a supporto dei valori C&C.

CHE MATERIALE POSSO UTILIZZARE?

In seguito all'iscrizione potrete ordinare tutto il materiale di cui necessitate (giochi, opuscoli, gadget, ecc.) direttamente dallo shop sul sito web. La maggior parte del materiale viene fornito gratuitamente!

I campi d'azione di Cool and Clean

Tabacco

Doping / droghe

Alcol

Social media

Alimentazione

Fairplay / rispetto

Per ogni argomento, Cool and Clean mette a disposizione materiale informativo e didattico, come ad esempio casi reali, giochi da proporre in diversi contesti, gadget e tanto altro, che potete trovare sul sito ufficiale www.coolandclean.ch e che potrete utilizzare per parlare di queste tematiche con i giovani della vostra squadra/società.

Concorso Sport senza fumo

"Sport senza fumo" è il più grande concorso nello sport svizzero e possono parteciparvi sia singoli gruppi che società sportive:

CATEGORIA "GRUPPI"

Possono partecipare...

- I gruppi, le squadre e le sezioni che appartengono a una Federazione sportiva svizzera;
- I gruppi da 5 fino a 15 persone;
- I gruppi i cui membri compiono 12 anni nell'anno in cui si svolge l'edizione attuale del concorso.

Cosa deve fare il mio gruppo per poter partecipare al concorso?

1. L'iscrizione è da effettuare online.
2. Fare firmare a tutti i membri del gruppo il codice d'onore "sport senza fumo" e spedirlo all'indirizzo indicato nel modulo online*.
3. Rispettare il codice etico; il materiale per partecipare al concorso (per es. i pannelli con il divieto di fumare per le porte del locale della società) sono disponibili nello shop Cool and Clean.

Saranno estratti a sorte **60 gruppi** in tutta la Svizzera, i quali riceveranno **fr. 1000.- ciascuno**. I gruppi possono iscriversi fino al 31 dicembre del 2018. I vincitori saranno informati nel corso del mese di gennaio 2019.

CATEGORIA "SOCIETÀ"

Possono partecipare...

- Le società che appartengono a una Federazione sportiva svizzera;
- Le società che possiedono degli statuti propri;
- Le società che non hanno ancora partecipato al concorso (è possibile iscriversi solo una volta nella categoria "società").

Cosa deve fare la mia società per poter partecipare al concorso?

1. L'iscrizione è da effettuare online;
2. Introdurre il divieto di fumo all'interno della società;
3. Allegare agli statuti l'articolo e gli allegati richiesti (vedi su www.coolandclean.ch --> concorso);
4. Firmare la copia degli statuti modificati e del protocollo dell'assemblea generale. Rispedirli a Cool and Clean*.

Saranno estratte a sorte **18 società** in tutta la Svizzera, le quali riceveranno **fr. 5000.- ciascuna**. Le società possono iscriversi fino al 31 dicembre del 2018. I vincitori saranno informati nel corso del mese di gennaio 2019.

Rappresentante cantonale:
Ufficio dello sport
Giada Tironi
Via F. Chiesa 4
6500 Bellintona

+41 (0)91 814 58 61

giada.tironi@ti.ch

*Casa dello sport - Cool and Clean
Talgut-Zentrum 27
3063 Ittigen b. Bern

www.coolandclean.ch

SO COSA FARE!

Dipartimento dell'educazione, della
cultura e dello sport
Ufficio dello sport
Via F. Chiesa 4
6500 Bellinzona
T +41 (0)91 814 58 51
E decs-us@ti.ch
W www.ti.ch/us

AUTORE
Ufficio dello sport
Giada Tironi
Jessica Calogero