

Comune di Cugnasco-Gerra

Via Locarno 7
6516 Cugnasco
Telefono
091 850 50 30
www.cugnasco-gerra.ch
comune@cugnasco-gerra.ch

DISPOSIZIONI PER L'UTILIZZO DELLA PALESTRA

Agosto 2024

1 DISPOSIZIONI GENERALI

1.1. Utilizzo della palestra

Attenersi a quanto indicato nei seguenti documenti ufficiali:

- Regolamento concernente i servizi dell'Istituto delle scuole comunali di Cugnasco-Gerra (RSSC)
- Ordinanza concernente l'uso degli spazi negli stabili comunali (OSpa).

Art. 10 Norme relative alla palestra del Centro scolastico comunale

- 1) L'accesso all'area di gioco della palestra è consentito unicamente indossando calzature da ginnastica con suola chiara e utilizzate esclusivamente all'interno; è assolutamente vietato l'ingresso con scarpe o calzature che possano lasciare tracce sul pavimento.

1.2. Componenti della palestra

- Palestra
 - o cfr. elenco attrezzi fissi (Allegato 1)
- Locale attrezzi
 - o cfr. elenco grandi attrezzi, piccoli attrezzi e giochi (Allegato 2)
- Spogliatoi
 - o uno spogliatoio femminile, uno spogliatoio maschile
 - o ogni spogliatoio è dotato di una zona doccia
- Spogliatoio docente EF
 - o non è a disposizione dell'utenza esterna
- Infermeria
- Corridoio

1.3. Schema della palestra

Si faccia riferimento alla planimetria allegata (Allegato 3).

1.4. Compiti dei responsabili

I responsabili dei gruppi di utenza esterni:

- vigilano sul comportamento degli utenti del proprio gruppo;
- si assumono la responsabilità di quanto avviene in palestra;
- sono responsabili in caso di danno a cose o persone;
- segnalano eventuali anomalie;
- alla fine dell'attività verificano che la palestra, il locale attrezzi, gli spogliatoi, le docce e i servizi igienici siano in ordine, che non vi siano effetti personali dimenticati e che tutte le luci siano spente;
- sono responsabili della chiusura della porta principale della palestra.

1.5. Manutenzione

- Gli attrezzi e i materiali vengono revisionati una volta all'anno: se del caso si procede con la manutenzione o la sostituzione di attrezzi e materiale vario;
- È necessario avvisare tempestivamente l'amministrazione comunale in caso di attrezzi o materiali danneggiati.

1.6. Utilizzo degli attrezzi e del materiale

- Gli attrezzi e i materiali presenti in palestra vanno maneggiati con cura;
- Alla fine delle lezioni, gli attrezzi e i materiali vanno riposti al loro posto, seguendo le indicazioni presenti all'interno del locale attrezzi.

2. USO DEGLI SPOGLIATOI E DELLE DOCCE

- Gli spogliatoi e le docce sono a disposizione degli utenti.
- All'interno degli spogliatoi, rispettivamente delle docce, non è possibile consumare cibi o bevande.
- Alla fine delle attività i responsabili controllano che gli spogliatoi e le docce siano in ordine e che non siano stati dimenticati effetti personali di alcun genere.

3. PRESCRIZIONI FINALI

Riservati i compiti e i doveri dei responsabili, ogni singolo utente:

- è responsabile del proprio comportamento all'interno della palestra;
- è invitato a trattare le infrastrutture con rispetto e riguardo;
- è chiamato a contribuire attivamente nel mantenimento della pulizia e dell'igiene;
- indossa un abbigliamento adeguato e idoneo alle superfici

4. ULTERIORI DISPOSIZIONI

All'amministrazione comunale è data la facoltà di derogare o completare le disposizioni contenute nella presente direttiva a seconda del caso.

ALLEGATO 1

MATERIALE PALESTRA SCUOLA COMUNALE CUGNASCO-GERRA

ATTREZZI FISSI
Anelli
Spalliere
Pertiche
Funi
Canestro basket

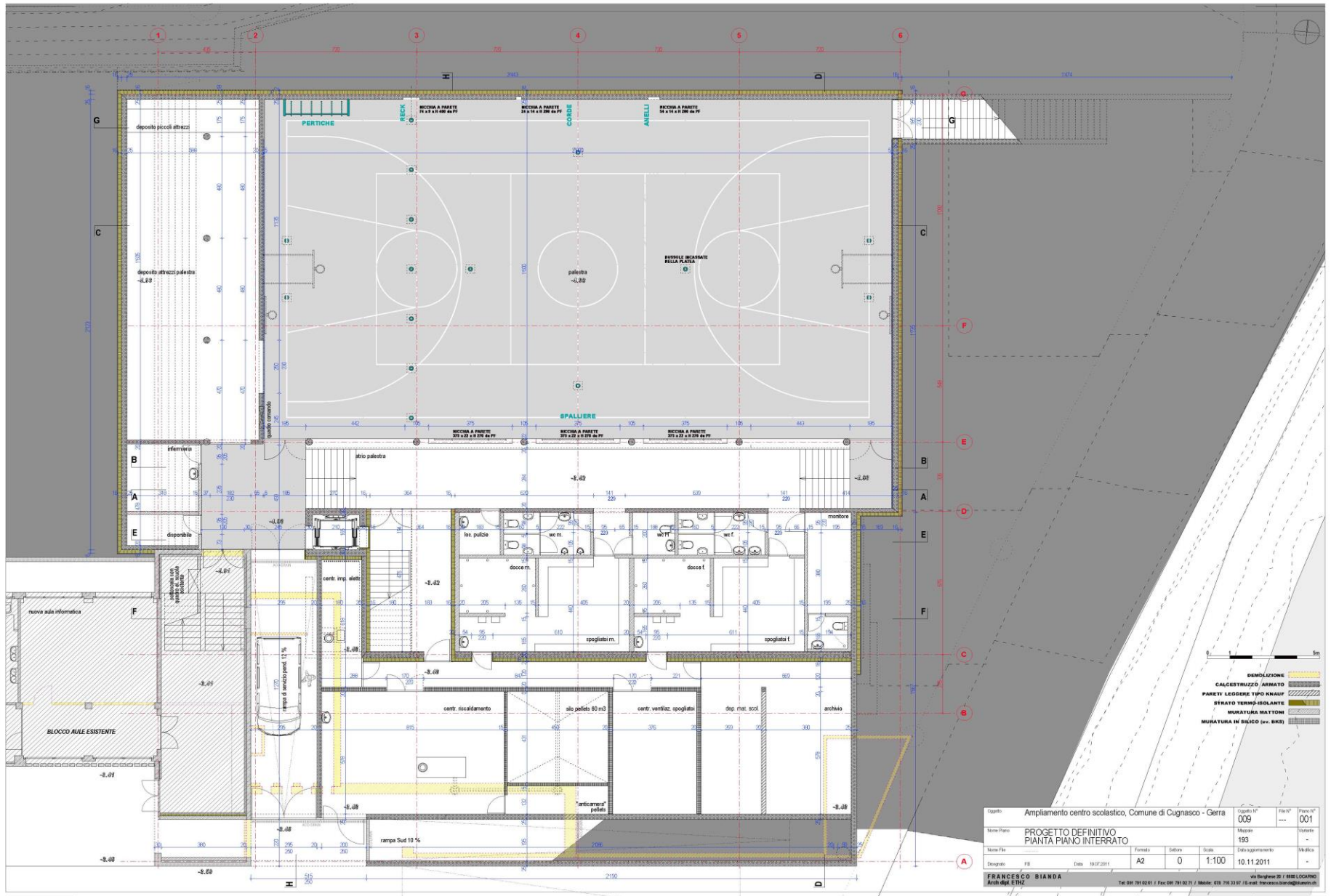
ALLEGATO 2

MATERIALE PALESTRA SCUOLA COMUNALE CUGNASCO-GERRA

GRANDI ATTREZZI	PICCOLI ATTREZZI
Tappetone (40 cm) con carrello	Cordicella Gialla
Tappetone (16 cm) con carrello	Cordicella Bianca
Tappetini (7 cm) con carrello	Cordicella Blu
Tappetino sottile relax	Cordicella Verde
Parallele	Cordicella rossa
Cassone grande	Cordicelle vecchia gialla righe
Cassone piccolo	Cordicella lunga
Montone "normale"	Fune
Mini Tramp	Cerchi in legno piccoli
Trampolino Reuther	Cerchi in legno grandi
Piano inclinato di legno	Cerchi rossi grandi 80 cm
Sbarre	Cerchi rossi medi
Panchine + 4 carrellini	Cerchi rossi piccoli
Paletti blu e rossi con carrello	Cerchi blu grandi 80 cm
paletti rossi con ostacolo	Cerchi blu medi
paletti gialli con ostacolo	Cerchi verdi tipo ulahopp verdi
Paletti per esterno	4 colori x 3 dimensioni
	Ulahopp
	Cono grande stradale
	Coni blu con lettere
	Conetti arancione
	Coni arancioni
	Cinesini vecchi
	Cinesini piatti
	Conettini (10x5)
	Piatti 3 colori x 6
	Bastoni di legno 1m
	Nastri blu
	Nastri rosa
	Nastri gialli
	Nastri verdi
	Nastri arancioni
	Trampoli
	Sci da palestra per 4 persone
	Tamburello

GIOCHI - ATLETICA					
Vari	Frisbee	Atletica	Pali salto in alto "ferro"		
	Indiaca		Elastici salto in alto		
	Paracadute		Asta salto in alto		
	Dado in gomma piuma		Palline da lancio 80gr		
	Palloni rallentati		Palline da lancio 200gr		
	Palline da ping-pong		Vortex		
	Racchette ping-pong		Testimoni		
	Palloni super safe arancione contact ball		Mazze		
	Palloni da gioco Spordas		T - Base tiro		
Unihockey	Porte grandi	Baseball	Basi bianche		
	Mini porte		Pallina grande "cuoio"		
	Caschi		Guantoni		
	Paia di guanti da portiere		Palline soft gialle		
	Bastoni blu		Palline jonglage		
	Bastoni rossi		Clavette giocoliere		
Tchouckball Pallamano	Palline	Materiale giocoliere	Foulard		
	Reti Tchouckball		Foulard con palline		
	Porte "rosse-bianche" Pallamano		Diablo medi		
	Rete porte "rosse-bianche"		Diablo grande		
	Palloni soft bianchi		Anelli		
Volano	Palloni		Attezzistica e Ritmica	Piatto	
	Racchette			Devil-Stick	
	Shuttle			Magnesia + Carrello	
	Rete lunga			Palla ritmica 19cm verde	
	Rete campo singolo			Palla ritmica 19cm gialla	
Volley	Paletti blu per sostenere la rete	Fitness ed Equilibrio	Palla ritmica 19cm blu		
	Rete grande		Palla ritmica 19cm rossa		
	Volleyball "Mikasa SKV5"		Clavette di legno		
	Volley giganti gonfiabili		Pallone medicinale 2Kg		
Tennis	Palloni soft V	Fitness ed Equilibrio	Pallone medicinale 3Kg		
	Racchette misura bambini		Thera-Band		
	Palline da tennis dure		Rullo verde "massaggi" o equilibrio		
	Palline smollball		Rullo grande Giallo e Rosso		
Street Tennis	Palline soft tennis		Fitness ed Equilibrio	Rullo gigante da circo	
	24 racchette + 24 palline + gessi bianchi			Pallone fitness	
Calcio	Pallone indoor			Fitness ed Equilibrio	Assi d'equilibrio
	Palloni di cuoio per esterno				Pedalò
	Palloni da footsaal				Altalene
	Set porta "calcio" (rossa e bianca) + rete bianca				Fissa cerchi alle spagliere orizzontale
Basket	Palloni per esterno	Fitness ed Equilibrio			Monocicli
	Palloni leggeri arancioni				Compressore "Michelin Prestige"
	Palloni mini-basket				Punte per gonfiare i palloni
	Pallone Sportdas nr. 5				Manometro - con punta per gonfiare
	Palloni Spordas Max		Bindella 30 metri		
Rugby	Palloni Tachikara		Fitness ed Equilibrio		Lavagnetta
Kinball	Palloni				

ALLEGATO 3



Disposizioni palestra comunale