

Gordola, dicembre 2019

Concerne: corso polisportivo a San Bernardino.

Egregi genitori e cari allievi,

ecco le disposizioni per il corso polisportivo invernale a San Bernardino.

Date: da lunedì 20 gennaio a venerdì 24 gennaio 2020.

Partenza: per tutti gli allievi ritrovo alle 08:00 alla Scuola Media, posteggio lato palestre.
Partenza ore 08:15.

Luogo: San Bernardino, Ostello centro nordico.

Accompagnatori: Francesco Bancalà, Rebecca Bernard, Alessandro Gianella, Ivan Pasini, Alessia Mazzonzelli, Stefano Bulfaro, Marzio Ghidoni, Enea Pestoni, Angelica Crivelli, Alan Bognuda, Alessandro Santandrea e monitori esterni.

Responsabile corso: Alessandro Gianella

Telefono: 075/423.99.58 Le famiglie sono pregate di **telefonare unicamente per casi gravi e urgenti.**

Assicurazione: i partecipanti devono essere assicurati privatamente contro infortuni e malattie.

Equipaggiamento: Tecnico: il materiale per sci di fondo e racchette è fornito dalla scuola; chi ha i propri pattini li porti, chi non li possiede potrà utilizzare quelli messi a disposizione dalla pista a San Bernardino; il materiale per lo sci alpino deve essere portato da chi praticherà quell'attività; per il materiale da snowboard valgono le scelte effettuate a novembre. Chi dispone di un proprio casco da sci lo porti, agli altri sarà fornito dalla scuola.

Abbigliamento: due training, ghette o mutande lunghe, giacca a vento/da sci, due paia di guanti per la neve, occhiali da sole o maschera, crema solare, berretto, calze di lana, pullover, biancheria di ricambio, occorrente per l'igiene personale, pigiama, pantofole per la casa. Pantaloni Jeans o simili per la cena. Portare anche tuta da sci, scarponcini da montagna o moon boot e un costume da bagno. **La casa dove alloggeremo fornirà lenzuola, cuscini e piumoni con relative federe.**

Chi avesse giochi di società, carte, scacchi, ecc. può portarli. Mettere nella valigia un buon libro: potremmo avere anche cinque giorni di brutto tempo! Per chi vuole giocare a ping pong portare racchetta e palline.

Attenzione! Radio, walkman, MP3, Apple Watch, Go Pro e altri apparecchi simili devono essere lasciati a casa: l'esperienza ci ha dimostrato che troppo sovente sono in funzione durante la notte e ciò a scapito del sonno.

La scuola declina ogni responsabilità per eventuali perdite, furti o rotture di oggetti ed indumenti personali degli allievi. **Portare l'occorrente per prendere appunti.**

- Sci di fondo:** praticando lo sci di fondo si fa movimento, si suda. È importante vestirsi in modo non troppo pesante: è sufficiente mettere un paio di ghettoni, calze di lana e un training. Si potrà indossare la giacca a vento e/o un pullover, da togliere man mano che ci si riscalda. Guanti da neve e berretto sono sempre da portare con sé, così come gli occhiali da sole. Chi possiede la tuta da sci la porti. È utile prendere uno zainetto e una borraccia: durante le attività sportive la sete si fa sentire. Verrà fornito giornalmente del tè da bere durante le uscite. Siccome si può cadere spesso, quindi bagnarsi, è meglio avere con sé due training e due paia di guanti, nonché biancheria in quantità sufficiente.
- Snowboard e sci:** indumenti adatti alla pratica della disciplina (pantaloni, giacca, berretto, guanti, occhiali), chi fosse in possesso di un casco personale si ricordi di prenderlo, sarà obbligatorio indossarlo durante l'attività.
- Dispense:** il corso richiede un certo impegno psicofisico; tutti i partecipanti devono essere in grado di praticare le discipline sportive proposte. Chi per motivi medici fosse impossibilitato, lo comunichi tempestivamente per iscritto in segreteria, presentando anche il certificato medico.
- Telefonino:** la presenza dei telefonini nelle uscite costituisce sempre più un problema: il loro uso, specialmente durante la notte, risulta incontrollabile per i docenti e diventa facilmente strumento di disturbo per tutti (foto a compagni che non vogliono essere ripresi, messaggi nel cuore della notte, filmati, musica, giochi,...).
È quindi proibito portare il telefonino al corso. L'inosservanza di questa disposizione inciderà sulla nota di comportamento e porterà al ritiro del telefono. Esso verrà riconsegnato all'allievo al termine del corso.
- Costo del corso:** Il costo totale per allievo sarà ca. di Fr. 330.-. A carico delle famiglie vi è **un importo base di Fr. 80.-**, il resto è a carico dei sussidi cantonali e comunali. Per coloro che sceglieranno le attività opzionali di **snowboard** o **sci alpino** il **costo sarà di Fr. 100.-**.
L'importo andrà consegnato al docente di classe, dopo il corso, a fine gennaio 2020.
- Argent de poche:** si consiglia di non prendere troppi soldi (max. 10-20 franchi): gli allievi riceveranno la pensione completa (compresa una piccola merenda). Durante i pasti verrà servito dello scioppo: questo è già compreso nel prezzo.
- Comportamento:** è ovviamente proibito bere bibite alcoliche e fumare. Durante la notte si esige un comportamento rispettoso del riposo altrui. Sarà vietato andare nelle altre camere. Chi non rispetterà queste regole potrà essere rispedito a casa (previa comunicazione alla famiglia).
- Malattia:** la famiglia avvisi il docente di classe se suo/a figlio/a dovesse prendere dei farmaci o seguire delle diete particolari.
- Ritorno:** la partenza avverrà verso le ore 14:00 – 14:30 da San Bernardino; l'arrivo verso le 15:00 – 15:30 presso il posteggio Scuola Media a Gordola (lato palestre). È impossibile prevedere l'orario preciso di arrivo: esso dipenderà dallo stato delle strade, dal traffico e dal tempo impiegato a caricare e scaricare i bagagli.

Con i migliori saluti.

**Per la Direzione:
Prof. Gianella**