

## *Scivoliamo insieme verso la seconda ondata...*

versione italiana – N°2 – 2 dicembre 2020



### *Ciao a tutti!*



*Ogni tanto ci piacerebbe credere a  
Babbo Natale...*

Nei prossimi giorni St. Nicolao verrà a trovarci (con la mascherina) sulle nostre piste da ghiaccio? Ma l'Uomo Nero potrebbe restare a casa sua con le sue punizioni affinché ci eviti altre cattive notizie? Abbiamo rispettato le regole sanitarie e abbiamo bisogno una risposta a questa domanda: "allora St. Nicolao le nostre attività sportive potranno riprendere presto o dobbiamo aspettare la notte di St. Silvestro o le calende greche?"

Se non ricevete una risposta concreta da St. Nicolao potete scrivere a Babbo Natale! E se non ci credete potete avere ancora un po' di pazienza surfando sulle 15 pagine del nostro secondo bollettino. In più delle rubriche che oramai conoscete, ci sono i primi scritti degli atleti che sapranno ridarvi gusto come la ciliegina sulla torta confezionata con piacere da tutta la squadra di **Swiss Ice Skating**!

Vi ricordo infine che queste pagine sono le vostre: inviatemi le vostre pubblicazioni prima del 10 dicembre 2020 (richard.leroy@swissiceskating.ch). Ci piacerebbe annunciarvi che il prossimo bollettino sarà l'ultimo che la seconda ondata sarà passata, che le gare riprenderanno in gennaio e che la vostra vita sportiva tornerà alla normalità... **Ogni tanto ci piacerebbe credere a Babbo Natale, vero?**

Buona lettura e prendetevi cura di voi!

**Richard Leroy**  
Allenatore nazionale della relève



# Sommario



*Scivoliamo insieme verso la seconda ondata ...*

**Questo bollettino speciale è stato pubblicato per tutti gli atleti dei quadri nazionali e regionali di pattinaggio artistico e di danza sul ghiaccio di **Swiss Ice Skating**.**

Hanno collaborato a questo numero:

Testi: Richard Leroy, Cristina Baldassarre, Marinella Riva, Danièle Dubuis, Cédric Pernet, Laurent Alvarez  
Foto: Giuliano Maurel, Albert René Kolb, Marinella Riva (FTP), Danièle Dubuis (ARP), Wilma Alberti (Kimmy)  
Traduzioni: Marinella Riva (Italiano), Cornelia Leroy (Tedesco)  
Concetto e layout: Richard Leroy

# Le informazioni del capo

**Laurent Alvarez**, a capo dello sport di performance di **Swiss Ice Skating** comunica le sue info direttamente dalla poltrona della federazione!



*Sciogliamo insieme verso la seconda ondata ...*

Cari atleti,

Ci avviciniamo alla fine di quest'anno 2020 e sono lieto di potervi fornire le seguenti notizie.

Prima di tutto, il calendario delle competizioni (Swiss Cup e Campionati Svizzeri) è stato riadattato e posso ora annunciare che sono previste nuove competizioni per il mese di gennaio. Troverete tutte le informazioni sul sito web di **Swiss Ice Skating**:

- La Coupe Neuchâteloise si svolgerà dal 14 al 17 gennaio 2021 (termine di iscrizione 14.12.2020).
- La Coupe du Rhône si svolgerà dal 22 al 24 gennaio 2021 (termine di iscrizione 21.12.2020)
- La Lugano Cup si terrà infine il 30 e 31 gennaio 2021.
- I Campionati Svizzeri Junior sono rinviati al 13 e 14 marzo 2021 a Bulle.

Naturalmente dobbiamo rimanere consapevoli del fatto che lo svolgimento di questi eventi sarà possibile solo in funzione della situazione sanitaria del momento e delle decisioni federali e cantonali in vigore.

Inoltre, con queste modifiche delle date di gara, compreso il rinvio dei Campionati Svizzeri Junior, la sessione di test PISTE (Relève & Performance) in programma il 13 e 14 marzo 2021 a Neuchâtel è rinviata al fine settimana successivo, il 20 e 21 marzo 2021. Gli atleti che si sono iscritti secondo il programma del 13 e 14 marzo saranno automaticamente trasferiti nello stesso programma ma il 20 e 21 marzo, sempre a Neuchâtel. Non esitate a consultare le ultime informazioni relative al test PISTE sul sito web di **Swiss Ice Skating**.

L'annuncio di questi nuovi concorsi in Svizzera ci offre nuove prospettive per le settimane e i mesi a venire. Spero che vi motivino e vi diano un nuovo slancio per continuare la vostra preparazione alla fine del 2020. A presto per ulteriori informazioni nella prossima edizione della newsletter executive.

Fino ad allora, abbiate cura di voi stessi!

**Laurent Alvarez**

Capo dello sport di performance PA+DG



# I trucchi di Cristina

**Cristina Baldassarre** lavora come psicologa dello sport da più di 25 anni. È stata una pattinatrice e conosce questo sport come allenatrice, relatrice ed ad oggi anche come mamma!



Ed ecco una nuova settimana! Come state? Forse vi chiedete quando sarà la prossima volta che ritornerete sul ghiaccio...? e probabilmente a causa del corona i vostri obiettivi sono cambiati e ora li dovete un po' aggiustare.



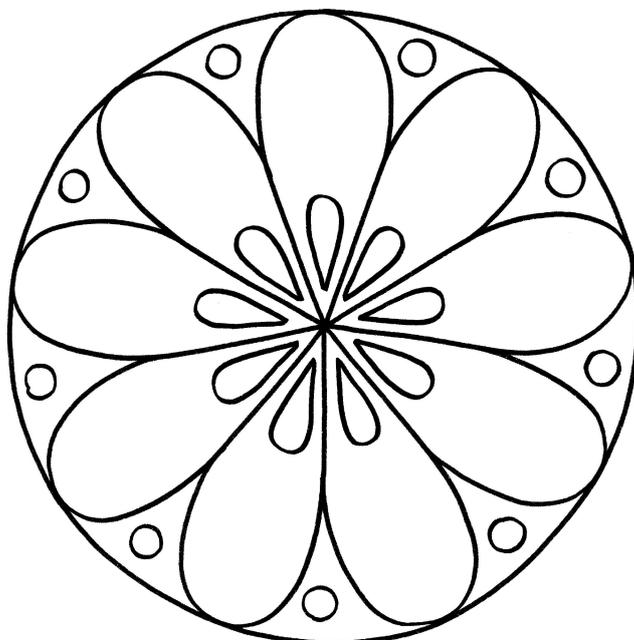
troverete qui la possibilità di fare evolvere le vostre emozioni in maniera **positiva** contemporaneamente fissandovi nuovi **obiettivi**.

1)

Per cominciare vi propongo di fare qualcosa per il vostro benessere e per influenzare

**positivamente** il vostro corpo:

riflettete ai VOSTRI punti forti e alle VOSTRE qualità. Fatevi dei **complimenti** che non solo concernono il pattinaggio, ma che vi concernono come persona, poi scrivete un complimento in ognuno dei **9 petali del fiore**.



© WWW.FRIEDRICH-FROEBEL-ONLINE.DE





2) Pensate a cosa sentite ora , è piuttosto verso il **rosso** o è piuttosto verso il **verde**?

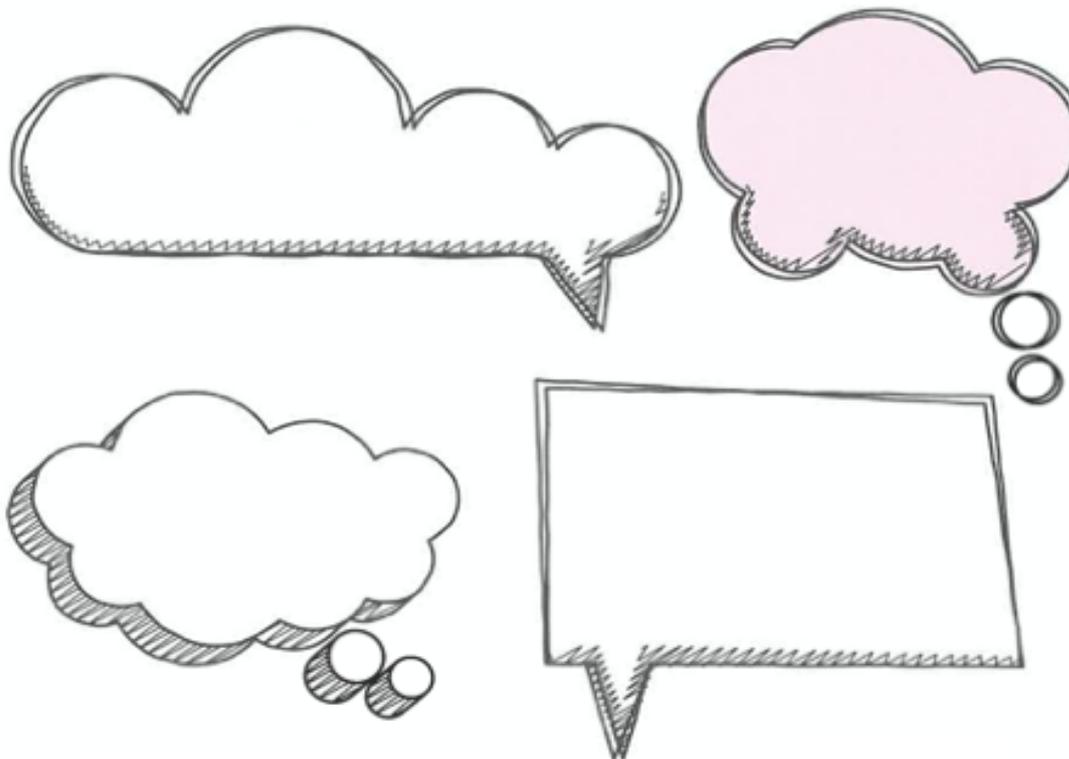
Crociate l'umore/colore appropriato.



3) pensate ora alle vostre ambizioni sportive affinché possiate definire degli **obiettivi** di allenamento, quotidiano o settimanale, ma anche degli obiettivi per dei periodi più lunghi nella stagione. Non dimenticate: gli obiettivi realizzabili sono sovente degli obiettivi piccoli che nell'insieme hanno un grande impatto. Allora come fare?

Scrivete nella nuvola **rosa** il vostro più grande desiderio  
poi nelle 3 nuvole **bianche**:

1. un obiettivo quotidiano = "oggi per l'allenamento, vorrei..."
2. un obiettivo settimanale = "mi do una settimana di tempo per concentrarmi su..."
3. un obiettivo fino a Natale = "fino a là, vorrei che..... possa meglio funzionare."

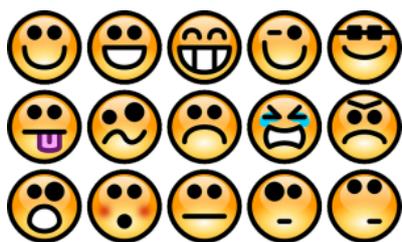


*Scivoliamo insieme verso la seconda ondata ...*



Potete fissare degli obiettivi ogni giorno, ogni settimana e anche ogni momento!  
Quello che è importante è esaminare in quale misura avete raggiunto gli obiettivi. Se un obiettivo non è ancora raggiunto completamente, scrivetelo di nuovo per il giorno dopo - fino a che lo raggiungete.

In questa maniera progredirete e potrete sempre identificare crociando l'emoicon corrispondente - e questo vi da un sentimento positivo dopo gli allenamenti.



• obiettivo del giorno? _____
• obiettivo della settimana? _____
• obiettivo fino a Natale? _____

## 4) Per il futuro

Avete già raggiunto un obiettivo? una volta? il prossimo obiettivo è riuscire con costanza.  
E in questo modo potete passare all'obiettivo seguente quindi è "passo dopo passo" che potrete progredire e proseguire sul vostro cammino verso il vostro più grande desiderio!



Siete riusciti a concentrarvi su degli obiettivi specifici per l'allenamento e avete affrontato il vostro allenamento in maniera positiva? Se si, avete fatto un lavoro fantastico!



# La pagina degli atleti

Aperta per tutti gli atleti dei quadri di **Swiss Ice Skating** dalla squadra nazionale ai talenti locali, questa pagina è per voi!  
Allora, esprimetevi ...

**Alexia Paganini**

Campionessa svizzera Elite 2020



In generale, il coronavirus non ha troppo influenzato la mia vita quotidiana, anche se questa pandemia ha giocato un ruolo di sicuro essenziale nel mio trasloco in Svizzera l'estate scorsa.

In questo momento sono già riconoscente di poter continuare ad allenarmi. Porto una mascherina in pubblico per la mia sicurezza e quella degli altri.

Penso che quello che è veramente cambiato per me in questo inizio stagione è il fatto di non aver partecipato a delle gare: è quindi difficile restare motivata..

Allora se dovessi dare un consiglio ai giovani atleti che mi leggono direi di utilizzare questo tempo supplementare per essere creativi sul ghiaccio e praticare altre cose che non è sempre possibile fare in tempo normale...

Instagram @alexia.paganini

*Scivoliamo insieme verso la seconda ondata ...*



La sfida virtuale lanciata nel primo numero da Richard Leroy, allenatore nazionale della relève, è stata vinta da

**Olivia Basca**

(Team Novice)

Instagram @bacsa.olivia

per la sua realizzazione del 2A al suolo e sul ghiaccio qualche ora solamente dopo la diffusione del bollettino n°1. Brava Olivia e buona fortuna per il seguito della stagione!



## Isabella Albertoni

(Squadra Junior A)

Nel giro di poco tempo, la nostra vita è cambiata, in una maniera che non avremmo mai immaginato. Tutte le nostre abitudini sono state rivoluzionate, di colpo ci siamo trovati a non poter più uscire di casa, non potendo di conseguenza pattinare.

Il tempo sembrava dilatato, la situazione estremamente difficile. Avevamo due scelte: lasciarci sopraffare dal peso della situazione, demoralizzandoci, o sfruttarla dedicandoci a cose per cui prima non trovavamo il tempo. Ritrovare la gioia nelle piccole cose, e apprezzare ancora di più ciò che si ha, la libertà di cui inconsapevolmente godevamo ogni giorno.

Il ritorno sul ghiaccio è stato quasi magico. Tornare a pattinare dopo una lunga pausa, la più lunga che io abbia mai fatto, è stato pressoché liberatorio. Il ritorno sul ghiaccio è avvenuto con più consapevolezza, data dalla resilienza avuta nei mesi precedenti.

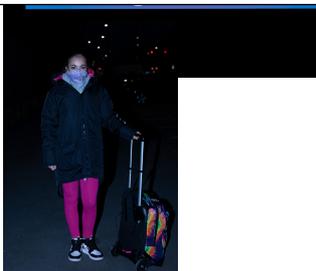
La situazione resta tutt'ora difficile, principalmente a causa dell'incertezza sulla durata e lo sviluppo. È importante quindi riuscire a trovare il lato positivo delle cose e degli eventi, e a trarne insegnamento.

Instagram @isa\_albertoni\_skating



## Chiara M. Pazienza

(Team Novice)



Molti amici e persone mi hanno chiesto com'è la mia vita da quando vivo a Milano. Bene, ecco una sequenza di immagini che in qualche modo la riassume. Io non vivo in città, ma la mia scuola sì, quindi ogni mattina la sveglia suona alle 5.30 e non mi dispiacerebbe dormire un po' di più.

Un'ora dopo usciamo di casa e andiamo alla più vicina stazione della metropolitana, 'Inganni'. A quell'ora è ancora buio. Devo prendere due diverse metropolitane, prima quella rossa e poi quella verde.

Quando arriviamo a Moscova, una stazione nel centro di Milano, circa 20-25 minuti dopo, è già giorno.

Ci vogliono ben 10 minuti a piedi prima di arrivare alla mia scuola. A causa dell'attuale regolamento Covid-19 dobbiamo fare la fila per entrare, disinfettarci le mani e farci misurare la temperatura.

A scuola studio sia materie svizzere che italiane, storia, geografia, biologia, ecc.

A volte è davvero dura, ma i miei compagni di scuola e i miei insegnanti sono molto gentili con me. Dopo la scuola riprendo le due metropolitane e vado alla pista di pattinaggio Agora". Mi alleno come tutti i miei compagni del Team Novice 2-3 ore al giorno e poi corro a casa per cenare e fare i compiti.

Alle 21:00 stanca ma soddisfatta vado a letto.

Il giorno successivo arriva presto.

Instagram @chiara\_michaela\_p

**Lukas Britschgi**

Campione svizzero Elite 2020



La mia vita si svolge più o meno normalmente, posso continuare ad allenarmi a Obstdorf e parallelamente, studio psicologia. Nella vita di tutti i giorni, il Covid è certamente percepibile in tutti i concetti di protezione, cioè mascherine obbligatorie, distanziamento sociale e altre regole di igiene. Per fortuna possiamo ancora allenarci da 2 a 3 ore al giorno sul ghiaccio.

Ma purtroppo la pianificazione della stagione delle gare è stata completamente stravolta. La maggior parte delle gare internazionali sono state annullate e, stando alle attuali regole della quarantena la partecipazione è impossibile per me.

Resta l'incertezza per il resto della stagione con delle gare che saranno organizzate, rimandate o annullate... Speriamo che questo cambi al più presto affinché tutti possiamo di nuovo partecipare a delle gare!

Restate in forma, mantenete le distanze e portate la mascherina e... guardiamo al futuro in maniera positiva!

Instagram @schluukas

**Gina Zehnder & Beda Leon Sieber**

Campioni svizzeri Junior 2020 di danza sul ghiaccio



La situazione attuale è poco conosciuta da noi tutti. Comunque siamo molto contenti che all'inizio

del 2020 abbiamo potuto partecipare a dei grandi avvenimenti come i Giochi Olimpici della gioventù e i Campionati mondiali juniori.

Dopo una lunga pausa dovuta al Corona siamo felici di tornare sul ghiaccio.

Purtroppo non abbiamo ancora potuto partecipare a nessuna gara internazionale questa stagione, ma proseguiamo con gli allenamenti con grande motivazione per fare progressi e essere pronti per i grandi avvenimenti nelle prossime stagioni.

Instagram @gina.and.beda\_icedance

**Quali saranno i prossimi atleti dei quadri ad esprimersi per il nostro bollettino n°3?**

# Il diario di Kimmy

**Kimmy Vivienne Repond**, campionessa svizzera junior 2020 è la prima a scrivere per aprire questa rubrica dedicata agli atleti che vogliono raccontarsi e raccontare le loro esperienze legate al periodo che conosciamo. È di ritorno da Dortmund, dove ha vinto brillantemente per la prima volta una gara internazionale in categoria junior, che ha scelto di confidare i suoi sentimenti...



Come per molti atleti questa stagione è stata speciale e, da un punto di vista sportivo, è stata personalmente difficile.

In marzo volevo partecipare alla gara di Egna per presentarmi un'ultima volta nella categoria Advance Novice ma questo non è stato possibile per via della pandemia legata al Corona virus. Non avrei mai pensato che questa pandemia potesse durare così lungamente e che influenzasse la nuova stagione. Quando hanno deciso il lockdown in Svizzera, non potendo più allenarmi per 3 mesi, ero completamente scioccata, non potevo lontanamente immaginare una pausa così lunga senza ghiaccio. Sappiamo tutti che le pause così lunghe non vanno bene per il nostro sport, e l'allenamento mi mancava terribilmente!



La ripresa alla fine di maggio è stata molto speciale. Non avevo mai coreografato i miei nuovi programmi così tardi, ma ero sicura di poter partecipare a delle gare internazionali in Junior per la prima volta da settembre. Il mio obiettivo era ottenere un buon piazzamento in un GP Junior con la speranza di qualificarmi per poter rappresentare la Svizzera ai Campionati del mondo Junior in Cina nel mese di marzo 2021.

La stagione scorsa 2019-20 ero troppo giovane e non ho potuto partecipare né alle gare internazionali Juniors né ai Giochi olimpici della gioventù a Losanna 2020. E questa stagione 2020-21 le gare sono state annullate una dopo l'altra. Che delusione! E oggi il Corona ci ha tutti sotto controllo. Stare con le mani in mano non è nel mio stile! Allora provo a guardare avanti e continuo a battermi durante l'allenamento poiché il nostro sport ci richiede molto lavoro e sforzi.

Sono stata contenta quando la Federazione tedesca di pattinaggio ha confermato l'organizzazione del NRW Trophy a novembre a Dortmund. Queste persone hanno capito che era importante per noi, gli atleti, di mostrare in gara quello che abbiamo imparato durante l'allenamento! Sappiamo che in allenamento non è la stessa cosa che in gara e che le gare internazionali non sono le stesse che le Swiss Cup...

Ma partecipare alla gara di Dortmund mi ha portato tanta nuova esperienza. Prima della gara ho dovuto fare il tampone così come il mio allenatore Xavier Dias. Fortunatamente, i nostri tamponi sono risultati negativi. Ho cercato di seguire fedelmente tutte le regole affinché non dovevo fare la quarantena o infettare gli altri...

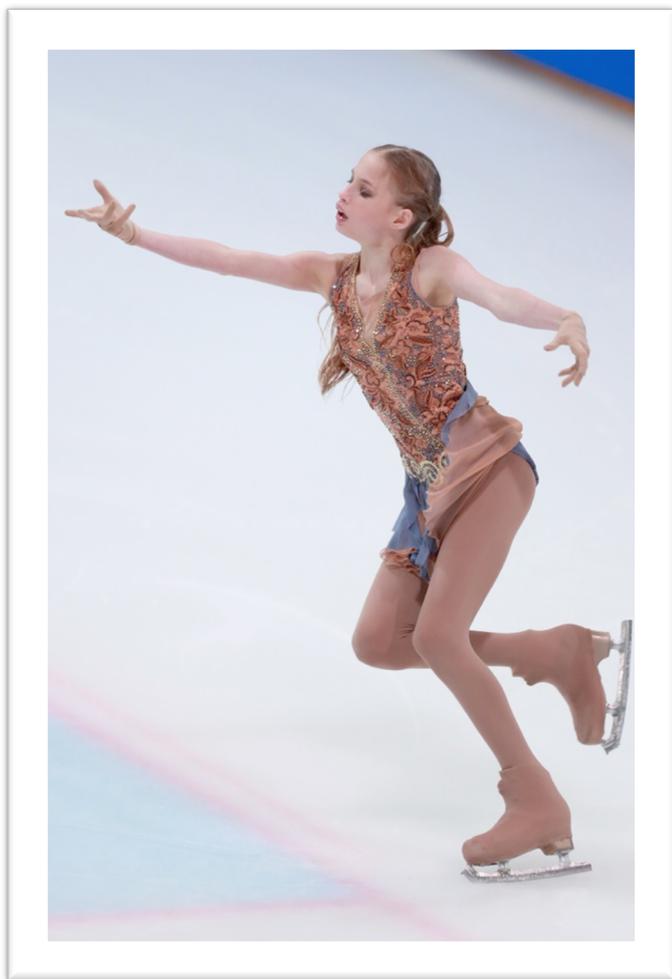
Un'altra cosa nuova per me: né mia madre né mio padre erano autorizzati ad accompagnarmi alla gara e non mi era mai successo perché per me è importante che io sia accompagnata da un genitore. Loro mi sostengono e mi distraggono quando è necessario. Senza famiglia mi sono recata a Dortmund in macchina con il mio allenatore Xavier (che vorrei ringraziare qui per essersi preso cura di me in maniera esemplare!).

*Scivoliamo insieme verso la seconda ondata ...*

Anche in hotel tutto era diverso. I pattinatori della gara erano distanziati dagli altri clienti dell'albergo. Già quando siamo arrivati, siamo stati separati dagli altri clienti con un vetro e siamo andati ad una reception diversa. Il cibo era servito individualmente in camera e a volte avevo l'impressione che l'albergo era tutto per me! È stato abbastanza divertente, ma anche strano allo stesso tempo. Il cibo era buono e adattato ai bisogni degli atleti.

Anche durante la gara tutto era diverso! Non potevamo entrare in pista quando volevamo, tutto era organizzato nei minimi dettagli: l'orario di arrivo, l'orario per il riscaldamento, ci vestivamo all'hotel, tutte le precauzioni di sicurezza per il Corona. Con questa organizzazione era chiaramente impossibile essere infettati dal virus a Dortmund! In più non c'erano spettatori alla gara, solamente i giudici, gli allenatori e i funzionari. Per un momento mi sono ricordata della mia performance a Art on Ice dove un migliaio di spettatori erano presenti, ma anche ai momenti durante le Swiss Cup e i campionati Svizzeri quando sentivo un "GOGO" o degli applausi. A Dortmund quando vi presentano prima del programma c'era silenzio. Ma per essere onesta sul ghiaccio non ho sentito la differenza e il ghiaccio è sempre il ghiaccio!

La mia prima gara internazionale nella categoria junior è andata piuttosto bene sul piano dei risultati, con 170 punti come punteggio totale: è un buon inizio sulla scena internazionale. So cosa posso fare grazie al mio allenatore, ma farlo per la mia prima gara e nella condizioni in cui ero, è un'altra cosa! Per me c'era una pressione supplementare perché avevo solo una gara ISU per ottenere i punti.



Ho cominciato i miei programmi con grande nervosismo, soprattutto il programma corto, anche se l'ansia è sparita velocemente come nelle altre gare. Dopo il 3LZ che mi faceva un po' paura, mi sono sentita sicura. Nel programma lungo mi sono sentita bene e siccome ho fatto tutto ero veramente felice. Sapevo che la combinazione tripla 2A+3T+2T in fine di programma era ancora difficile. L'esperienza ci mostra che dopo qualche salto il pattinatore è stanco o meno in forma che all'inizio del programma. Ma so che una combinazione tripla in fin di programma è una prerogativa quando si vuole arrivare in cima alla classifica. Per il momento accetto che il 3F alla fine del programma non sia ancora intero e ci sto lavorando. Il mio grande obiettivo è fare un quadruplo nel mio programma ma durante l'allenamento fare dei quadrupli è difficile. Ogni tanto mi chiedo come fanno le russe!

Per finire anche la premiazione è stata particolarmente speciale: non c'era nessuno a dare i trofei o i fiori o per congratularsi con i medagliati. Si doveva andare a cercare la coppa e i pattinatori non potevano abbracciarsi. Quando ho sentito l'inno svizzero ero fiera per il mio paese. Mia nonna e le mie prozie mi hanno scritto che hanno pianto di gioia quando hanno sentito l'inno nazionale vedendomi sul podio.

Ora ho veramente voglia di andare a Flims dove parteciperò nella categoria Elite per la prima volta; sono contenta anche di ritrovarvi tutti numerosi. Vi auguro in anticipo una bella gara e dei buoni risultati!

Instagram @kimmy\_repond

# I consigli del coach

Ora più che mai gli allenatori nazionali di **Swiss Ice Skating** ci sono per sostenervi.  
**Cédric Pernet** allenatore nazionale di danza sul ghiaccio vi propone i suoi esercizi e ... una sfida!

Cari atleti dei quadri,  
è con grande piacere che vi propongo  
in questo numero una sfida e anche  
degli esercizi per gli skating skills  
per cominciare bene  
il vostro mese di dicembre.  
In questi tempi complicati restate in  
piena forma per le feste e non  
dimenticate la vostra igiene sportiva:  
ben riscaldarsi, fare stretching la sera,  
mangiare equilibrato, idratarsi e non  
guardare troppo il telefonino prima di  
addormentarsi.  
Restate in forma e a presto !



## I miei esercizi:

Vi propongo 3 esercizi per lavorare  
gli skating skills. Scopriteli sul  
mio Instagram:

[@cedric.pernet\\_swissiceskating](https://www.instagram.com/cedric.pernet_swissiceskating)

①

Un esercizio per migliorare l'elasticità  
delle ginocchia/ caviglie e  
produrre una pattinata fluida e senza  
sforzo.

②

un esercizio importante per  
lavorare il passaggio da un filo  
interno indietro a un filo  
esterno avanti. Un Must!

③

una sequenza di turns, passi puntati e  
altri twizzles: ideale per lavorare non solo  
la vostra scioltezza ma anche imparare a  
dissociare il bacino-busto (da fare con la  
musica aggiungendo i gesti e altri  
movimenti liberi con la parte superiore del  
corpo).



## La mia sfida:

Seneca diceva:

“La vita non è aspettare che  
l'uragano passi, ma è imparare a  
ballare sotto la pioggia.”

Allora, cosa aspettate?  
siete più “Lago dei Cigni”,  
“Street Dance” o “Grease”?

→ i vostri video sono da postare  
su Instagram

#swissiceskating #teamnoviceswissiceskating  
[@cedric.pernet\\_swissiceskating](https://www.instagram.com/cedric.pernet_swissiceskating)



Scivoliamo insieme verso la seconda ondata ...

Chi sarà il prossimo coach nazionale che vi lancerà una sfida per il bollettino n°3?

## L'angolo delle regioni

Le attività dei **quadri regionali** de **Swiss Ice Skating** proseguono malgrado tutto ... Anche se certi incontri sono stati rinviati sul nostro calendario!



**Due regioni** vi propongono oggi di tuffarvi nel passato con **5 immagini** -e in **versione originale**- qualche settimana prima della seconda ondata...

**Danièle Dubuis**, responsabile delle attività del quadro **ARP**:

Les 6 cantons romands sont représentés par 28 patineurs dans le cadre novice régional romand. En provenance de 13 clubs, les patineurs « avalent » des kilomètres pour assister aux différentes rencontres :

Prévue en juin, la 1<sup>ère</sup> rencontre de la saison a été reportée début septembre sur la glace et au centre sportif de Leysin.

La coupe de Lausanne (2<sup>ème</sup> rencontre) a permis aux patineurs de présenter un de leurs programmes. Filmés, jugés, puis commentés par juge, TC et TS, chacun est reparti avec des informations permettant de confirmer et d'améliorer leur prestation en vue d'une participation aux CS.

Le premier weekend d'octobre, 3<sup>è</sup> rencontre au Palladium de Champéry avec 7 activités au programme : 2 heures de patinage pour chacun des 3 groupes avec Stéphane Lambiel ; devant les ordinateurs dans tous les rôles du panel ; en salle de gym, des circuits variés ainsi que des précisions et des tests pour les éléments de PISTE; de la danse hip-hop; de l'interprétation ainsi qu'une théorie sur les niveaux et la terminologie exacte des pirouettes sous l'angle du TS et du TC.



*Scivoliamo insieme verso la seconda ondata ...*

**Marinella Riva**, responsabile delle attività del quadro **FTP**:



**La FTP non molla...  
siamo in pochi ma ci siamo !**

Per questa stagione la FTP conta pochi membri ma come si dice da noi "pochi ma buoni !".  
L'ambiente è sempre positivo e si lavora al massimo. Come si può vedere i ragazzi hanno voglia di imparare e di mettersi in gioco.  
Abbiamo organizzato due incontri per il momento e ci siamo divertiti sia sul ghiaccio che fuori. Ci siamo trovati sulle piste di Lugano e di Biasca e abbiamo svolto lezioni di yoga, passi, body movements e imparato piroette nuove e un po' diverse.

**Forza Ticino !**



Instagram @FTP\_skating

*Scivoliamo insieme verso la seconda ondata ...*

**Quali saranno le prossime regioni ad apparire sul nostro bollettino n°3?**

# Il messaggio dei pro della salute

I dottori e i fisio dello sport del **Centro SportAdo** del **CHUV** (Centro ospedaliero universitario vodese) seguono molti pattinatori del quadro regionale romando e sono lieti di collaborare con **Swiss Ice Skating**. Hanno un messaggio per voi!

Cari sportivi,

La diminuzione delle attività sportive, dovute alle restrizioni sanitarie attuali, può causare agli adolescenti un cambiamento globale.

Quando si riprendono le attività sportive che hanno seguito il lockdown parziale in primavera, abbiamo constatato un aumento delle lesioni nei giovani sportivi che riprendevano le attività dopo diversi mesi di fermo.

La 2a ondata non obbliga fortunatamente ad un fermo per lo sport per i giovani di meno di 16 anni, ma forse fai parte di uno sport che ha dovuto sospendere le sue attività.

Allora per restare in forma, mantenere un certo livello di attività fisica e evitare le lesioni quando l'allenamento o le gare potranno riprendere, la squadra del **centro SportAdo** del CHUV ha messo a tua disposizione dei programmi di allenamento per mantenere la tua condizione fisica: 3 livelli di difficoltà progressivi, per adattarsi a ognuno, sapendo che il primo livello può già essere alla portata degli adolescenti che praticano poca attività fisica...

Saluti sportivi e i nostri migliori auguri per le feste di fine anno.

**Il team SportAdo**

**CHUV** Santé des adolescents

## Médecine du sport - SportAdo



Per accedere gratis agli esercizi (sito unicamente in francese):

[www.chuv.ch/sportado](http://www.chuv.ch/sportado)

poi

**SportAdo - COVID-19**

poi cliccare su

le **programme d'exercices** di tua scelta connettendoti al portale

**"Physiotec"** con i seguenti dati :

Nome dell'utente: **Centre SportAdo**

Password: **Restezenforme**

Division interdisciplinaire de santé des adolescents

**Consultation sport ados 12 à 20 ans**

**CHUV**



Tu pratiques régulièrement du sport en club ou seul ?

Tu t'es blessé ou tu as mal quelque part, tu es fatigué, tu aimerais t'améliorer ou simplement tu as des questions sur le sport : notre équipe est là pour t'aider, quel que soit ton niveau ou ton activité.

021 314 37 60  
[sportado@chuv.ch](mailto:sportado@chuv.ch)

[www.chuv.ch/sportado](http://www.chuv.ch/sportado)

Division interdisciplinaire de santé des adolescents  
CHUV Hôpital Nestlé 04-339, Avenue de la Sallaz 2  
1011 Lausanne



# Ricordiamoci le regole!



Scivoliamo insieme verso la seconda ondata ...

## La Confederazione rafforza i provvedimenti contro il coronavirus

Dal 29 ottobre in tutta la Svizzera:

**Divieto di manifestazioni e assembramenti**

- Non più di 10 persone nella cerchia di amici e familiari
- Niente manifestazioni con più di 50 persone
- Niente assembramenti di più di 15 persone nello spazio pubblico (dal 19.10.)

**Regole per la cultura e lo sport**

Divieto di attività sportive e culturali con più di 15 persone. Eccezioni: allenamenti e prove di minori di 16 anni e nel settore professionale. Regole più severe per gli sport con contatto fisico e i cori.

**Insegnamento a distanza nelle scuole universitarie**

(dal 2.11.)

**Chiusura di sale da ballo e discoteche**

**Regole per bar e ristoranti**

- Non più di 4 persone per tavolo
- Chiusura obbligatoria dalle 23.00 alle 6.00
- Obbligo di stare seduti e registrazione dei dati di contatto

**Estensione dell'obbligo della mascherina**

Nuovo (oltre che sui trasporti pubblici, alle fermate e nei locali chiusi accessibili al pubblico):

- Nelle scuole a partire dal livello secondario II
- In ufficio (non alla postazione di lavoro, se è mantenuta la distanza)
- Nelle aree esterne di ristoranti, negozi ecc. e nelle aree pedonali molto frequentate
- Nello spazio pubblico, se non è possibile tenersi a distanza

Eccezioni: bambini sotto i 12 anni, persone con dispensa medica

**Attenzione: in alcuni Cantoni vigono regole più severe**

**Altrettanto importante:**

- Ridurre i contatti
- Lavorare da casa, se possibile
- Rispettare le regole d'igiene delle mani
- Tenersi a distanza

Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra  
Swiss Confederation

Bundesrat  
Conseil fédéral  
Consiglio federale  
Cussegl federal  
Federal Council

Ecco, per il momento è tutto! A presto per il bollettino n°3...