

Dichiarazione d'impegno – Parc da moviment

Comune Associazione altro

Nome:

Persona di riferimento cognome, nome:

Indirizzo postale:

E-mail:

Telefono:



Dichiarazione d'impegno

Il nostro Comune/La nostra istituzione intende realizzare un Parc da moviment. I criteri di qualità vengono illustrati alle pagine quattro e cinque. Avviamo il progetto Parc da moviment secondo l'offerta di consulenza "5 fasi per la realizzazione di un Parc da moviment".

Per il Parc da moviment è prevista la seguente ubicazione:

Indirizzo:

È allegata una copia del piano catastale/registro fondiario

Il fondo previsto si trova nella seguente zona:

Le seguenti prestazioni vengono fornite dal Cantone e dal Comune:

Prestazioni dell'Ufficio dell'igiene pubblica, con il programma Alimentazione e movimento, e di graubündenSPORT

Svolgimento e finanziamento delle fasi da 1 a 3 dell'offerta di consulenza "5 fasi per la realizzazione di un Parc da moviment" per un valore compreso tra CHF 2'000.- e CHF 3'000.- al massimo in collaborazione con Daniel Wegmüller, architetto paesaggista/specialista della sicurezza, e la Beweigr GmbH.

- Consulenza iniziale per telefono/e-mail
- Sopralluogo/fase di sviluppo dell'idea: sopralluogo comune e valutazione delle necessità, schizzo dell'idea con fotografie di riferimento, proposta di preventivo

Durante la realizzazione del progetto

- Esame della qualità (vedi tabella 2) e della domanda di contributo dal Fondo per lo sport
- Cartello d'entrata, cartelli delle postazioni (vedi tabella 1) e presentazione in internet su www.parcdamoviment.ch

Prestazioni del Comune/dell'istituzione

- Definizione del gruppo di lavoro
- Collaborazione attiva nell'attuazione delle fasi 1 - 3 dell'offerta di consulenza
- Tenuta del giornale del progetto
- Fase 4: fase esecutiva, a condizione che i fondi vengano garantiti dal Comune
Il Comune/L'istituzione è disposto/a ad allestire un preventivo sì , no Importo:.....
- Fase 5: messa in esercizio, a condizione che i fondi vengano concessi dal Comune
- La situazione relativa alla manutenzione per la fase di esercizio deve essere chiarita.

Sostegno da parte di graubündenSPORT tramite il Fondo per lo sport

La realizzazione di un Parc da moviment può essere cofinanziata dal Fondo per lo sport del Cantone. Privati o comuni possono inoltrare una domanda concernente "contributi per impianti ed edifici sportivi" a graubündenSPORT. I lavori di costruzione possono essere iniziati soltanto dopo che i contributi sono stati garantiti. Durante la fase di progetto il sovvenzionamento per parco ammonta al 20% delle spese massime computabili, al massimo a CHF 20'000.—. Il Parc da moviment deve essere pubblicamente accessibile su tutto l'arco della giornata.

L'Ufficio dell'igiene pubblica si riserva di escludere dal progetto i comuni che non si attengono alle condizioni ed eventualmente di fatturare le prestazioni già percepite.

Con la sottoscrizione accettiamo le condizioni quadro.

Luogo e data:

Rappresentante del Comune:

Luogo e data:

Persona di riferimento:

Luogo e data:

Caposezione graubündenSPORT
Thierry Jeanneret

Luogo e data:

Responsabile del programma Alimentazione e movimento
Hanspeter Brigger

Inoltro della dichiarazione d'impegno

Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni, Promozione della salute e prevenzione, Hofgraben 5, 7001 Coira

Vostro contatto:

Hanspeter Brigger
Responsabile del programma Alimentazione e movimento
+41 81 257 64 05, hanspeter.brigger@san.gr.ch

Partner

Offerta di consulenza "5 fasi per la realizzazione di un Parc da moviment"

Comuni o promotori privati vengono sostenuti nell'ottimizzazione e nel rinnovo degli spazi dedicati al movimento nel loro comune. Tale processo viene avviato dal consulente cantonale e poi seguito da uno specialista.

Il processo prevede sostanzialmente le seguenti fasi:

Fase 1: presa di contatto

Durante la prima consulenza vengono definite le esigenze e le possibilità. Primo trasferimento di know-how. Definire la direzione che potrebbe prendere il progetto. Ai comuni vengono consegnate le "Istruzioni Parc da moviment" corredate di una lista di controllo: Cos'è un Parc da moviment? Quali sono i destinatari? Quali presupposti deve soddisfare un comune? A quanto ammontano i costi attesi?

Fase 2: dichiarazione d'impegno

Viene sottoscritta una dichiarazione d'impegno (commitment) in base alla quale il Comune conferma la volontà di ottimizzare e conservare il valore dei suoi spazi dedicati al movimento. Vengono stabilite le prestazioni reciproche del Comune nonché delle sezioni Promozione della salute e prevenzione e graubündenSPORT.

Fase 3: piano di massima

Su raccomandazione del Cantone viene coinvolto un progettista. Egli fornisce le seguenti prestazioni a un prezzo forfetario concordato in precedenza:

- sopralluogo sul posto con persone chiave (municipio, Ufficio tecnico, turismo, associazioni, insegnanti, ecc.), concretizzazione delle ubicazioni
- rilevamento di interessi e desideri dei diversi gruppi interessati, definizione degli obiettivi
- creazione di un piano di massima (piano, fotografie di riferimento)
- prima stima dei costi/definizione del preventivo, tetto di spesa
- raccomandazioni per l'ulteriore procedura

Fase 4: concretizzazione ed esame della qualità

Dell'ulteriore pianificazione si occupa il Comune, che coinvolge un progettista. Si raccomanda un coinvolgimento tempestivo dell'ufficio tecnico, al fine di garantire il successivo esercizio e l'identificazione con l'impianto. Allestimento di un progetto preliminare. Inoltro della domanda di contributo dal Fondo per lo sport a graubündenSPORT. Esame della qualità della documentazione con l'aiuto dei criteri di qualità per il Parc da moviment prima della concessione del contributo.

Fase 5: costruzione e messa in esercizio

- Fase di costruzione
- Ispezione di sicurezza
- Emanazione di corrispondenti regole di utilizzazione da parte del Comune
- Piano di revisione e manutenzione
- Festa d'inaugurazione

Il Cantone (Ufficio dell'igiene pubblica e graubündenSPORT) segue attivamente le fasi da 1 a 3. In una dichiarazione d'impegno vengono fissati i dati principali ed elencate le prestazioni. Il Comune deve partecipare al progetto dal punto di vista finanziario, accompagnare attivamente il processo con un gruppo di lavoro composto da municipio, centro di manutenzione, associazioni ecc. e inoltrare la documentazione richiesta. Uno specialista (ad es. ufficio di pianificazione Wegmüller o Bewegr GmbH) discute sul posto insieme al gruppo di lavoro i punti forti e i punti deboli del previsto spazio di movimento e rileva le necessità dei diversi gruppi interessati. In seguito al sopralluogo, lo specialista elabora una strategia con distinta del preventivo. In un secondo incontro con il gruppo di lavoro la strategia viene presentata e discussa.

A partire dalla fase 4 il Comune è competente per il proseguimento del progetto. Su richiesta, l'Ufficio dell'igiene pubblica e graubündenSPORT mettono a disposizione del Comune uno

scritto da allegare alla domanda di costruzione in cui si raccomanda la realizzazione del Parc da movement.

Criteria di qualità per il Parc da movement

Presupposti:

Esiste una strategia globale completa e sempre chiara di postazioni il cui ordine e la cui disposizione sono stati definiti in base ai principi delle scienze dello sport.

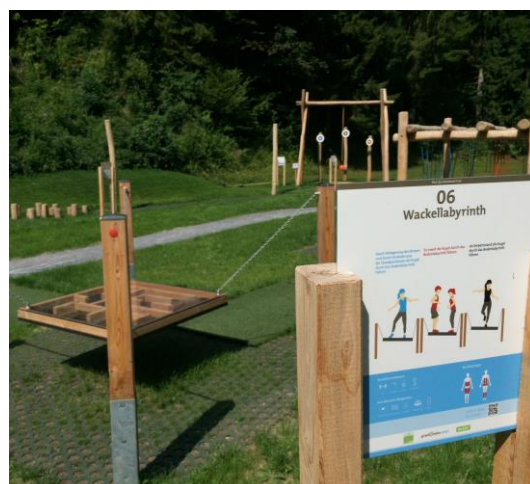
→ **Un Parc da movement deve comprendere 7 elementi obbligatori (tabella 2, pagina 5):**

- **Definizione: esercizi funzionali.** Metodo di allenamento moderno e attuale, gli attrezzi che sollecitano in modo isolato singoli gruppi di muscoli vengono abbandonati a favore di una forma di allenamento interdisciplinare rilevante nella vita quotidiana. Tale metodo comprende processi di movimento complessi che sollecitano contemporaneamente diverse articolazioni e diversi gruppi muscolari.
- **Parti del corpo/gruppi muscolari.** Le postazioni di un Parc da movimento devono proporre esercizi funzionali per i tre gruppi muscolari seguenti:
 1. tronco (ventre/schiena)
 2. busto (spalle/braccia)
 3. gambe
- **Funzione degli attrezzi**
 - efficacia: "fare le cose giuste"
 - efficienza: "fare le cose nel modo giusto"
 - attrattiva: elevato valore di sfida, costruzioni attrattive, ecc.
- **Variazioni**
Grado di difficoltà (blu, rosso e nero)
- **Capacità di prestazione sportiva:** fattori concernenti la condizione fisica/il coordinamento

Viene messo a disposizione il **sistema di cartelli Parc da movement** (tabella 1)



Layout del cartello di una postazione



Cartello in uso



Cartello d'entrata
2m per 1m

Criteri di qualità per un Parc da moviment (PdM) (tabella 2)

Fattori obbligatori	Valutazione
<p>1. Il parco è concepito sulla base del set di attrezzi PdM e comprende almeno 9 postazioni con esercizi funzionali. Tutte e 3 le parti del corpo vengono sollecitate in modo equilibrato: 1. tronco (ventre/schiena), 2. busto (spalle/braccia) e 3. considerare in modo equilibrato le gambe. Gli attrezzi presentano un elevato valore di sfida. Le norme SN EN16630, nel caso ideale SN EN 1176, sono rispettate.</p>	<p><input type="checkbox"/> soddisfatto <input type="checkbox"/> parzialmente soddisfatto <input type="checkbox"/> non soddisfatto</p>
Osservazioni:	
<p>2. È possibile elaborare singoli complementi individuali sulla base delle caratteristiche del luogo o dell'associazione.</p>	<p><input type="checkbox"/> soddisfatto <input type="checkbox"/> parzialmente soddisfatto <input type="checkbox"/> non soddisfatto</p>
Osservazioni:	
<p>3. Per quanto riguarda la resistenza, va integrato il metodo di un allenamento a circuito, ossia occorre completare gli esercizi con una parte di cardio-fitness (correre, aumentare la frequenza cardiaca). È definito e demarcato un sentiero per la corsa.</p>	<p><input type="checkbox"/> soddisfatto <input type="checkbox"/> parzialmente soddisfatto <input type="checkbox"/> non soddisfatto</p>
Osservazioni:	
<p>4. Il PdM è transgenerazionale (a partire da un'altezza di 140cm) e permette livelli di allenamento diversi.</p>	<p><input type="checkbox"/> soddisfatto <input type="checkbox"/> parzialmente soddisfatto <input type="checkbox"/> non soddisfatto</p>
Osservazioni:	
<p>5. Sistema di cronometraggio dotato di pulsante con funzionamento ad energia solare</p>	<p><input type="checkbox"/> soddisfatto <input type="checkbox"/> parzialmente soddisfatto <input type="checkbox"/> non soddisfatto</p>
Osservazioni:	
<p>6. Gli attrezzi devono avere un aspetto unitario "grigionese". Vale a dire che l'aspetto è caratterizzato da legno/tronchi come a Obermeind (legno di larice) e Trin (legno di robinia)</p>	<p><input type="checkbox"/> soddisfatto <input type="checkbox"/> parzialmente soddisfatto <input type="checkbox"/> non soddisfatto</p>
Osservazioni:	

<p>7. La strategia con cartelli viene applicata (tabella 1, pagina 4).</p> <ul style="list-style-type: none">- Le postazioni portano il nome di una disciplina sportiva caratteristica- Legame con competenze sportive e turismo nei Grigioni	<p><input type="checkbox"/> soddisfatto</p> <p><input type="checkbox"/> parzialmente soddisfatto</p> <p><input type="checkbox"/> non soddisfatto</p>
<p>Osservazioni:</p>	