

Cos'è «cool and clean»?

Gestire l'attività quotidiana



«cool and clean» è il programma nazionale di prevenzione nel campo dello sport, curato congiuntamente da Swiss Olympic, Ufficio federale dello sport (UFSP) e Ufficio federale della salute pubblica (UFSP).

«cool and clean» è sinonimo di sport pulito e corretto.

Il programma si rivolge a giovani fra i 10 e i 20 anni e ai monitori che si occupano di coloro che praticano sport con il sostegno di Gioventù+Sport (G+S), a tutti gli Swiss Olympics Talents (detentori di una carta per i giovani talenti) ed i loro allenatori e a chi pratica sport non organizzato.

La prevenzione più efficace avviene nella vita di tutti i giorni e deve essere articolata nel lungo periodo. Al centro dell'attenzione si pongono la responsabilità diretta dell'atleta e la funzione di esempio degli adulti (atleti di massimo livello, allenatori, monitori e funzionari). «cool and clean» ha lo scopo di diffondere la comprensione, l'impegno e la competenza per uno stile di vita sano.

Gli allenatori ed i monitori vengono formati per consentir loro di rafforzare le difese dei giovani, riconoscere per tempo tendenze pericolose e reagire tempestivamente con i mezzi a loro disposizione.

I commitments di «cool and clean»

Con «cool and clean» si vuole incoraggiare uno sport corretto e pulito prima, durante e dopo la pratica sportiva. I cinque commitment (accordi, impegni) rappresentano un importante strumento di prevenzione.

1. Voglio raggiungere i miei obiettivi! (sport giovanile)/
Voglio risultati di punta! (Swiss Olympic Talents)
2. Mi comporto correttamente
3. Non faccio uso di doping
4. Rinuncio al consumo di tabacco e di canapa e se bevo
alcohol lo faccio sempre in modo responsabile.
5. Io... ! Noi... ! (impegni individuali)

I giovani atleti si riconoscono in questi impegni solenni del programma «cool and clean» e s'impegnano a rispettarli.

L'appartenenza alla comunità di «cool and clean» e diverse offerte, come events, materiale pedagogico didattico ed altro ancora invogliano monitori e giovani a partecipare.

Informazioni e iscrizioni

www.coolandclean.ch

