→ **PluSport Sport Andicap Svizzera**
Chriesbaumstrasse 6 + 8604 Volketswil + T 044 908 45 00
mailbox@plusport.ch + plusport.ch

PluSport@home – comunichiamo tramite lo sport e l'attività fisica

In un momento in cui i centri sportivi sono chiusi e dobbiamo tenere le distanze, desideriamo mantenere attiva e unita la nostra community. A tal proposito, sfruttiamo le nostre competenze e le piattaforme digitali per mantenerci in movimento tutti insieme grazie a proposte originali di attività fisica.

Obiettivo:
Mantenere attivi i nostri sportivi di PluSport e invitarli a inviarci delle foto della loro attività fisica PluSport@home per la nostra community.

Come realizziamo tutto questo?
Ogni giorno, posteremo sul nostro canale YouTube plusportschweiz, delle sessioni guidate di attività fisica o brevi esercizi. Per ottenere una raccolta video stimolante e adatta ci affidiamo ai nostri professionisti dello sport. Le TUE idee possono essere utili a tutti NOI: ecco perché contiamo anche sulla tua creatività.

Caratteristiche fondamentali dei video:
Durata:
- Le sequenze guidate di movimenti, come per esempio una sessione di yoga, non devono superare i 30 minuti. È meglio girare sequenze più brevi ed eventualmente video di seguito.
- Singole sequenze brevi, come ad esempio esercizi con ritmo delle mani o attività di rinforzo muscolare, devono durare al massimo 5 minuti.

Comportamento generale:
- Divisa PluSport
- Sfondo quanto più neutro possibile, inquadratura sempre concentrata sull'essenziale, ovvero tu e la sequenza di movimenti.
- In caso di esercizi in coppia, mantenere la distanza necessaria di 2 m.
- Istruzioni in tedesco, francese o italiano.
- I video devono iniziare in maniera standard con:
  1. Breve saluto personale
  2. Presentazione veloce del nome degli esercizi e il loro scopo
- Se si vuole utilizzare una base musicale, utilizzare esclusivamente dei brani non soggetti ai diritti d'autore! → https://www.musicfox.com/

Formato:
- Attribuire al file video un nome dell'esercizio proposto e il tuo nome e cognome. Esempio: *«Sequenza-Addominali_MarioRossi»*
- **Registrare il video tassativamente in formato orizzontale!**

Invio:
- Inviare il file video via wetransfer.com a loosli@plusport.ch o planzer@plusport.ch o per Whatsapp a Daniela 079 825 60 07 o Reto 079 403 16 37

Coordinamento e concorso:
- I video inoltrati saranno visionati e coordinati dal team dei responsabile del progetto e quindi inseriti online dall'ufficio competente. È gradita una condivisione dei video sui vari social. A tal fine utilizziamo gli hashtag **#PluSport@home** e **#plusport**
- Tra tutti i video ricevuti estrarremo a sorte **3 fantastici premi principali**. Mettiamo in palio un totale di 20 premi. Informeremo i vincitori al momento opportuno e pubblicheremo i nominativi sul sito web e sui social media. Maggiori informazioni nella sezione concorsi del sito PluSport@home.

Non vediamo l'ora di ricevere le tue creazioni che saranno d'ispirazione per gli sportivi di PluSport e ti ringraziamo di cuore fin d'ora per il tuo grande impegno!