



ASD

rep. iscr. RUNTS 35628

APS

UNIONE SPORTIVA OVARO

fondata nel 1970

via Caduti 2 maggio, 199

33025 – OVARO (Udine)

unionesportivaovaro@yahoo.it

tel. 043367454

c.f. 01974720300

unionesportivaovaro@pec.it

www.unionesportivaovaro.it



VADEMECUM

per un sereno soggiorno

ISTRUZIONI e CONSIGLI UTILI

1 La struttura che ci ospita

La Malga (www.malgarvenutis.it), di proprietà del Comune di Ovaro, è concessa in uso all'Unione Sportiva Ovaro.

2 Sistemazione logistica

Dispone di una trentina di posti letto in camerata e camerette: essendo i pavimenti in legno non si entra con le scarpe, che devono essere lasciate in ordine all'esterno, ma in ciabatte o scalzi. Per motivi igienici e di sicurezza nella zona notte non si portano cibi e bevande, lampade a gas o candele. Si raccomanda di non salire nelle ore non consentite, rincorrersi, giocare, schiamazzare, entrare e uscire continuamente, sbattendo porte e finestre. È assolutamente vietato affacciarsi alle finestre o aprire gli accessi al tetto. ***Sono necessari: sacco a pelo o lenzuola e coperte, federa per cuscino.***

I bagni dovranno essere tenuti nella massima pulizia alla quale tutti provvederanno secondo i turni concordati.. Si raccomanda il massimo risparmio nell'uso durante le pulizie personali e un controllo nella chiusura dei rubinetti.

In cucina si entra solo se necessario, essendo presenti zone di rischio. Il salone è a disposizione per i giochi e il tempo libero.

Nel cortile si effettueranno le diverse attività all'aria aperta. L'uso di attrezzi da lavoro presenti nella malga non è consentito.

3 Acqua

In malga non c'è acqua potabile: per l'igiene personale e le pulizie si usa acqua piovana proveniente da cisterna. Si raccomanda di evitare inutili sprechi per non svuotare i serbatoi. Per l'uso alimentare sarà utilizzata acqua trasportata dall'acquedotto comunale; per dissetarsi: acqua imbottigliata, tè freddo e caldo, bibite (a pranzo). Una borraccia personale è utile per le escursioni e limitare l'utilizzo di bicchieri di plastica.

4 Abbigliamento:

Tuta e scarpe da ginnastica, pantaloncini e maglietta per le attività all'aria aperta e le passeggiate. Non va dimenticato qualcosa di pesante e il berretto oltre al necessario per le pulizie personali e la biancheria. Le ciabatte sono indispensabili per accedere alle camere e nei momenti di riposo (evitare le ciabatte infradito, anche per motivi di sicurezza). Le proprie cose dovranno essere riposte con cura e tenute in ordine all'interno di uno zaino o borsone.

5 Attrezzature

Nella malga la corrente elettrica è fornita da un generatore che viene spento durante la notte e nelle ore di luce naturale. Quando è in funzione è possibile vedere un film, ascoltare musica, ricaricare batterie di apparecchi personali. Indispensabile una torcia a batteria che dovrà essere tenuta in perfetta efficienza e carica per i momenti di necessità. È consentito l'uso di apparati elettronici secondo quanto stabilito nello specifico allegato.

6 Menù

È stato predisposto un menù ricco e variato che contemporaneamente soddisfi i ragazzi e offra le quantità giornaliere consigliate di elementi nutrizionali. Per motivi igienici saranno utilizzati stoviglie monouso. A tutti potrà essere chiesta la collaborazione per la preparazione dei tavoli e la distribuzione dei pasti. Per nessuna ragione è consentito utilizzare cibi e bevande propri, se non previo accordo con la direzione.

7 Casi particolari

Considerata l'impossibilità di assicurare trattamenti personalizzati non potranno essere accolte iscrizioni di minori con problemi sanitari particolari (allergie, intolleranze, ecc.).

8 Personale di gestione e assistenza:

La gestione del Centro sarà curata come negli anni scorsi da nostri dirigenti e collaboratori, con l'aiuto di alcuni giovani volontari. Tutti i partecipanti sono tenuti a mantenere un comportamento tale da non creare disturbo alla convivenza in comunità ristretta. Ogni situazione problematica sarà risolta con immediata informativa alla famiglia e successivo allontanamento se non si dovesse trovare adeguata soluzione.

9 Assicurazione:

Tutti i partecipanti sono coperti da assicurazione compresa nella quota versata e nella tessera rilasciata dal Centro Sportivo Italiano. La tessera potrà essere consultata scaricando l'applicativo MyCsi. Per migliori e più ampie coperture assicurative è buona regola che ciascuna famiglia provveda a una assicurazione personale..

10 Collegamento telefonico

Il telefono cellulare è comodo per tenere i contatti con le famiglie pur non essendo sempre certa la perfetta ricezione. Va usato secondo i criteri consigliati nell'apposito foglio di indicazioni.

PROGRAMMA DI MASSIMA

lunedì 3 agosto 2026

- nel pomeriggio: arrivi con mezzi propri, verifica documentazione e sistemazione logistica. Per evitare pericolosi incroci di auto lungo la strada, piuttosto stretta, con molti tornanti, senza barriere, ci permettiamo di consigliare la salita con arrivo fra le ore 15:00 e le 16:00 e il rientro con partenza dalle 16:30 in poi.

da martedì 4 agosto 2026 a venerdì 7 agosto 2026

- attività libere e organizzate, con la presenza di collaboratori ed esperti nelle varie attività proposte.

sabato 8 agosto 2026

- dopo colazione: saluti e partenze. Come suggerito per gli arrivi si consiglia di arrivare in Malga fra le 9:00 e le 9:30.

ATTIVITÀ PREVISTE

Le condizioni del tempo ci guideranno nella organizzazione delle diverse attività, al chiuso o all'aperto. Ne indichiamo qualcuna.



Zainetto in spalla, borraccia a tracolla e via per una bella passeggiata, accompagnati da persone esperte del territorio.

Si potrà salire in vetta al Monte Arvenis, effettuare il giro delle malghe o solo raggiungere la conca di Claupa. Rientro per ora di pranzo, l'appetito non mancherà di certo.

La sera, dopo cena, fa piuttosto freschetto.

Niente di più divertente che avvicinarsi al caminetto acceso e intonare qualche canzoncina, magari stonando un po' ma tanto nessuno ci sente.



Nel cortile troveremo la rete di pallavolo e nell'atrio di ingresso i palloni. Sarà l'occasione per imparare i primi movimenti di questo bellissimo sport.

Nel gruppo c'è sempre qualcuno che ha imparato a giocare a carte, grazie magari agli insegnamenti del nonno o di qualche parente.

Nel salone avete tutto lo spazio a disposizione per mettere in pratica la vostra bravura con la briscola o la scopa.



Avete un bel film da condividere con i vostri compagni? Portatelo pure in Malga. Questa è il momento. Potremo proiettarlo sul nostro grande schermo e nell'intervallo fra il primo e il secondo tempo degustare un buon tè con i biscotti. Proprio come al cinema.

Una delle esperienze più affascinanti è l'accensione del falò sotto le stelle. Con tutta l'attenzione del caso, ottenuta l'autorizzazione della Forestale, raccolti rami secchi, ne faremo una piccola catasta per accenderlo quando farà buio.

Poi, a fiamme spente, torneremo nella nostra accogliente Malga.



Il dubbio vi assale? Cosa faccio adesso? Escluso tutto ciò che è meglio evitare date spazio alla vostra fantasia e creatività.

*tutti i giorni: entro le 9:00 sveglia e colazione - pulizie e sistemazione degli alloggi
12:30 pranzo; 16:00 merenda; 19:30 cena*



22:15 a letto e alle 22:30 si spegne il generatore

TEMPO LIBERO - ESCURSIONI

È difficile annoiarsi durante il soggiorno in Malga Arvenutis soprattutto perché si ritrovano gli amici di gioco o i compagni di scuola o ragazzi nuovi con cui fare amicizia. Tuttavia tempo libero ce n'è parecchio e gli organizzatori del Centro Vacanze hanno pensato anche a quello.

Ecco allora questo piccolo manuale di istruzioni.

In malga

All'interno:

- ✓ Gli spazi non mancano: nel grande salone, con una nuova ed efficiente illuminazione, abbiamo a disposizione il tavolo da ping pong con racchette e palline, il calciobalilla, il tip tap. I materiali vanno rispettati e non maltrattati in quanto dovranno servire anche in futuro. Sui tanti tavoli è possibile giocare a carte, disegnare, utilizzare giochi personali che ognuno potrà portare da casa liberamente.
- ✓ Un discorso a parte meritano i cosiddetti *devices* (dispositivi elettronici mobili). Nessuno li vieta ma è bene limitarne l'uso allo stretto necessario. Infatti uno dei capisaldi del soggiorno in montagna è quello di evitare l'isolamento e favorire l'aggregazione e la socializzazione. Ne consegue che questi strumenti non possono costituire il riempitivo di ogni momento libero e in più vi è un ragionevole rischio che possano venire danneggiati o dimenticati da qualche parte.

All'esterno:

- ✓ Il cortile è sufficiente per giocare a calcio, organizzare una partita a bocce, fare due palleggi di pallavolo. In ogni momento vanno comunque evitati comportamenti che possano provocare pericoli a sé e agli altri. Le attrezzature necessarie sono di libero uso, vanno rimesse al loro posto al termine dell'attività per rimanere a disposizione di tutti.

Le escursioni:

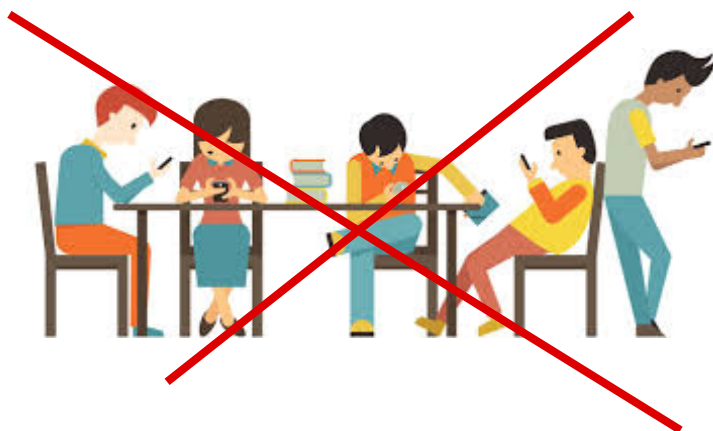
- ✓ momenti qualificanti del soggiorno in montagna sono la vita all'aria aperta, le passeggiate, le escursioni. Non è pensabile trascorrere le giornate all'interno della malga ignorando che attorno esiste un mondo che va conosciuto e apprezzato.
- ✓ Nelle escursioni *brevi* (della durata inferiore alle due ore) si può raggiungere Malga Claupa o Malga Arvenis o scendere verso le Valli. Sono passeggiate facili, senza problemi. È da escludere qualunque "esonero" alla partecipazione considerato appunto il limitato impegno fisico.
- ✓ Le escursioni *lunghe*, sono decisamente più impegnative, sia per durata che per difficoltà, pur trattandosi sempre di itinerari escursionistici. I ragazzi saranno accompagnati da adulti di provata capacità e di consolidata esperienza, perfetti conoscitori del territorio; ad essi potranno aggregarsi anche eventuali familiari ed amici che lo ritenessero opportuno.

Anche queste uscite sono da ritenersi obbligatorie, in quanto parte integrante del programma. Non è infatti giusto che qualcuno rimanga in malga a *ciondolare* per l'intera mattinata mentre i compagni sono protagonisti di ben altro impegno. L'esonero è possibile solo per comprovate motivazioni, da valutarsi al momento. Infatti l'iscrizione al soggiorno, data la sua particolare strutturazione, è ammessa solo a chi è in perfette condizioni psicofisiche ed è in grado di affrontare il programma in ogni suo dettaglio.

Tutti i partecipanti dovranno essere equipaggiati in maniera adeguata e saranno riforniti di acqua e alimenti. Particolare attenzione sarà rivolta a verificare che nessuno rinunci alla colazione che fornisce il carburante necessario all'impegno fisico delle ore successive.

In caso di cattivo tempo o di previsioni avverse le escursioni non saranno effettuate.

TELEFONINO - TABLET



Il telefonino è ormai oggetto di uso comune, assieme al tablet e ad altri dispositivi. Sono il corredo immancabile per ogni persona, di qualunque età, formazione, cultura. Sicuramente utili, spesso indispensabili, talora pericolosi.

Servono un po' a tutto, in mille occasioni, forse anche troppe! Limitarne l'uso allo stretto necessario è buona regola valida per tutti e ovunque, e ancor di più nel vostro soggiorno in Arvenutis.

Non possiamo vietare a alcuno di salire in malga con il cellulare ma il buon senso e l'età dei ragazzi consiglierebbero di lasciarlo a casa.

Comprendiamo l'apprensione di qualche famiglia e la preoccupazione per avere i figli forse per la prima volta fuori casa ma un minimo di sacrificio è accettabile.

Se proprio non riuscite a lasciare a casa il telefonino, pretendiamo da tutti il rispetto di alcune regole fondamentali: non si usa a tavola, durante le attività di gruppo, nel tempo libero, nelle camere durante il riposo.

In ogni caso, come negli anni scorsi, prima di andare a letto telefonini, tablet, video giochi e apparecchi simili andranno depositati in cucina, nello spazio riservato.

Questo vale per chi vorrà stare con noi, assieme ai compagni, in Malga Arvenutis. Se non siete d'accordo potete rimanere tranquillamente a casa e rinunciare a questa esperienza che è soprattutto educativa e di formazione.

La Società Italiana di Pediatria ha definito un'età (13 anni)

prima della quale ai bambini non andrebbe dato accesso autonomo al mondo digitale.

L'indicazione, insieme ad altre raccomandazioni

che tengono conto degli ultimi studi sull'impatto del digitale in età pediatrica,

è stata diffusa in Senato durante gli Stati Generali della Pediatria 2025 dedicati al tema "Il bambino digitale"