



Partecipa anche tu – loop_it

QUAL È L'IDEA?

Il Consiglio federale raccomanda: restare a casa. Le misure adottate per l'arginamento del coronavirus hanno profondamente cambiato la vita di tutti i giorni in Svizzera. La quotidianità si svolge ormai a casa. Si deve però trovare un'alternativa alle ore di ginnastica mancate o agli allenamenti saltati. È qui che entra in gioco l'«iniziativa per fare più sport e movimento in casa» realizzata dallo Sportamt Zürich. La campagna «loop_it» è sostenuta da istituzioni cantonali e nazionali.

Con questa iniziativa desideriamo creare un accesso digitale semplice alle proposte di movimento più svariate. A questo scopo, tutti i contenuti generati nel corso della campagna vengono raccolti con l'hashtag **#loop_it**.

COME POSSO PARTECIPARE?



@loop_it.ch
(Instagram)



@loop_it.ch
(Facebook)



@loop_it_ch
(TikTok)



loop-it
(YouTube)

1. FACEBOOK, INSTAGRAM, TIKTOK

Gira un breve video di te alle prese con il tuo esercizio, condividilo sui tuoi account social media inserendo l'hashtag **#loop_it** e il nostro link.

1.1. REALIZZARE IL VIDEO

- Realizzare il video in formato verticale o orizzontale (a seconda del canale)
- Mostrare un esercizio semplice dentro o intorno alla casa
- Massimo 25 secondi (tempo ideale dai 10 ai 20 secondi)
- Badare a volume e luci (non troppo alto, non troppo scuro)

1.2. PUBBLICARE IL VIDEO

- Caricare il video direttamente sul profilo social personale (Facebook, Instagram o TikTok), inserire l'hashtag **#loop_it** e taggare loop_it.
- È possibile, e addirittura consigliato, aggiungere in qualsiasi momento altri hashtag, tag e persone.

1.3. SHARING IS CARING

- Diffondere il post anche via WhatsApp, Twitter ecc.
- Seguire i canali della campagna **#loop_it**
- Utilizzare l'hashtag **#loop_it** anche per altre iniziative e post
- Mettere ogni tanto mi piace e condividere anche i video e i post degli altri
- I commenti ai post sono i benvenuti
- Spargi la voce – tagga anche amici e colleghi



2. YOUTUBE

Sul [canale YouTube loop_it](#), gli insegnanti, i trainer, gli sportivi o altri esperti possono trovare brevi video con esercizi motori impegnativi e dinamici, che possono poi inviare agli studenti o ai clienti. È possibile pubblicare singoli esercizi o creare un intero piano d'allenamento.

Inviaci un video, in cui spieghi ed esegui un fantastico esercizio che fai a scuola o durante gli allenamenti della tua disciplina sportiva o mostraci una challenge da imitare. Gli esercizi devono essere semplici da imitare e realizzabili a casa o attorno a essa. Naturalmente non deve essere trascurato l'aspetto sicurezza!

1. GIRARE IL VIDEO

- Formato orizzontale con risoluzione massima, riprese calme di massimo 2 minuti
- Ogni video deve avere un inizio e una fine
- All'inizio: presentazione della persona
Ad esempio: «Ciao, sono Luisa, sono un'insegnante di ginnastica di Berna e oggi vi mostrerò come fare la verticale. Loooop it!»
- Nelle serie di video, non è necessario che la persona si ripresenti ogni volta. Basterà semplicemente dire di quale video si tratta all'interno della serie. Nel video dev'essere pronunciato «looop it» o all'inizio o alla fine.

2. DIMOSTRARE L'ESERCIZIO

- Se possibile, l'esercizio non dev'essere spiegato a voce ma dev'essere capibile tramite le immagini. Tuttavia è possibile fare una piccola descrizione o piccole precisazioni.

3. INVIARCI IL VIDEO

- Puoi inviarcì il file con il video concluso, come link Dropbox.com o WeTransfer.com (massimo 10 MB) a: loop-it@zuerich.ch, o tramite WhatsApp (max. 64 MB) al numero: **+41 79 737 47 65**.
- Oltre al video abbiamo bisogno di una piccola descrizione dell'esercizio, il tuo nome completo e il tuo indirizzo e-mail.

Disclaimer

Inoltrando un video gli utenti acconsentono che questo possa essere accorciato in fase di controllo della qualità. Acconsentono altresì che il video venga pubblicato su YouTube e sulle nostre piattaforme social media (Facebook, Instagram e TikTok). Gli utenti sono consapevoli del fatto che altre persone o organizzazioni potrebbero condividere e utilizzare senza limiti il video in questione. Si raccomanda pertanto di tutelare la propria privacy, non condividendo informazioni private. Gli utenti sono chiamati a proteggere i diritti individuali delle persone che possono essere viste nel video. Si prega di pubblicare esclusivamente contenuti che sono adatti per essere imitati e che non sono pericolosi.

Protezione dei dati e della personalità

Nel caso in cui dovessero apparire bambini nel video, è necessario avere il loro consenso e quello dei genitori o di chi ne fa le veci, prima di inviarcì il video che pubblicheremo.