



Comune di Arsago Seprio
Richiesta di iscrizione ai “Gruppi di Cammino”

DATI DEL PARTECIPANTE*

Cognome.....Nome.....
 Data di nascita Residente in (Via/Piazza).....
 Città Tel.....Mail.....

L’adesione all’iniziativa è su base volontaria, pertanto si solleva l’organizzazione da ogni responsabilità per danni a persone o cose avvenuti durante l’attività stessa.

***INFORMATIVA AI SENSI DEL D.LGS.196/2003:**

La informiamo che i dati raccolti verranno trattati e conservati secondo correttezza e utilizzati esclusivamente a fini della partecipazione al progetto dei “Gruppi di Cammino”. Non saranno oggetto di comunicazione né di diffusione.

Consenso al trattamento: sì no

***CONSENSO ALL’UTILIZZO DI FOTO E FILMATI** ai sensi dell’art. 13 D. Lgs. 196/2003

Per pubblicizzare il progetto, è necessario acquisire il Suo consenso all’utilizzo e divulgazione di fotografie e/o video che La ritraggono.

Consenso al trattamento dell’ immagine per le sole finalità di promozione dell’iniziativa dei “Gruppi di Cammino”: sì no

CONSENSO INFORMATO ALLA PARTECIPAZIONE

Il “Gruppo di Cammino” si ritrova ogni Mercoledì, a partire dal 29 Aprile, dalle 19.00 alle 20.00. La camminata è guidata da un *walking leader* che stabilisce la lunghezza del percorso (urbano e boschivo), la durata e il ritmo della camminata. Durante il percorso possono essere previste delle soste guidate di respirazione e stretching muscolare. Gli organizzatori caldeggiavano la nascita di “Gruppi di cammino” paralleli, che si ritrovino in giorni ed orari diversi, a seconda delle varie esigenze. I futuri capigruppo saranno individuati tra coloro che si rendono disponibili.

Il regolare esercizio fisico comporta molti benefici per la salute: aiuta a prevenire malattie come il diabete, l’ipertensione, l’osteoporosi, a tenere sotto controllo il peso corporeo, a rinforzare muscoli, ossa ed articolazioni, a limitare il rischio di cadute. Camminare ci rende più attivi, agisce positivamente sull’umore, regala la possibilità di piacevoli incontri, ci rende osservatori più sensibili a ciò che ci circonda. Per le persone sedentarie è però necessario che l’aumento dell’attività fisica quotidiana avvenga con la necessaria gradualità. Nella maggior parte dei casi, l’attività fisica svolta con il “Gruppo di cammino” non comporta problemi o rischi. Circa la probabilità di incidenti, come scivolare o “prendere una storta”, il cammino –essendo un’attività di tipo fisiologico– non presenta rischi maggiori rispetto alle comuni attività della vita quotidiana. La presenza di lievi problemi di salute, come ad esempio l’ipertensione, l’eccesso di peso, il comune “mal di schiena”, non costituisce una controindicazione nei confronti del “Gruppo di cammino”, che promuove un’attività di tipo ludico–ricreativo, autonoma, occasionale, a basso impegno cardio-vascolare in assenza di certificato medico (art. 2, comma 5 e 6 del Decreto Balduzzi del 24.04.2013); (Decreto del Fare, convertito in Legge 98, art. 42.bis, pubblicato nella GU il 20 agosto 2013). Per qualsiasi dubbio in merito ad eventuali controindicazioni e per un’opportuna valutazione preventiva dei fattori di rischio, *si invita a chiedere consiglio al proprio medico di fiducia.*

Consapevole di quanto sopra indicato, Io sottoscritto chiedo di partecipare al gruppo di cammino e dichiaro di essere stato informato che, in presenza di problemi di salute, prima di aderire a tale attività devo rivolgermi al mio medico di fiducia per eventuali consigli. Inoltre dichiaro di assumermi personalmente ogni responsabilità inerente eventuali imprevedibili infortuni che abbiano a verificarsi nel corso dell’attività inerente il gruppo di cammino.

Data _____ Firma _____

Contatti:  *Gruppi di cammino Arsago Seprio*