

Allegato 2 - Modulo di adesione ai Gruppi di Cammino e Dichiarazione Liberatoria di Responsabilità

L'adesione all'iniziativa è su base volontaria e, in quanto tale, libera e gratuita.

Il/La sottoscritto/a _____

Nata/o a _____ il _____ C.F. _____

Residente a _____ Indirizzo _____

tel. _____ cell. _____ email _____

- CHIEDE DI PARTECIPARE

in forma volontaria, libera e gratuita al Gruppo di Cammino del Comune di _____;

Il Gruppo di Cammino (G.d.C.) è costituito da persone che svolgono in modo collettivo attività motoria spontanea all'interno del proprio contesto locale. Camminare è una forma di esercizio fisico vantaggiosa per tutte le età, in grado di migliorare la qualità della vita con minimi costi economici.

L'attività fisica, purché moderata e regolare, comporta molti benefici per la salute e il benessere delle persone, aiuta a prevenire molte malattie croniche e a limitare il rischio di cadute.

Lievi problemi di salute, come

l'eccesso di peso, il comune "*mal di schiena*", non costituiscono una controindicazione nei confronti del G.d.C., che promuove un'attività di tipo ludico-ricreativo. In caso di dubbi in merito ad eventuali controindicazioni dovute a motivi sanitari e, in particolare, se ha qualche problema di salute più importante o non ancora stabilizzato, è opportuno che chieda consiglio al suo medico di fiducia, che saprà indicarle le modalità più opportune per la pratica dell'attività fisica.

Per quanto riguarda il rischio di banali incidenti, come scivolare o "*prendere una storta*", la camminata – essendo un'attività di tipo fisiologico – non presenta rischi maggiori rispetto alle comuni attività della vita quotidiana.

CONSAPEVOLE CHE:

Le attività svolte con il Gruppo di Cammino non comportano alcun problema o rischio per la maggior parte delle persone. Tuttavia, per molti, rappresentano un significativo aumento del movimento quotidiano.

A tutela della propria salute e per **SOLLEVARE il Conduttore del Gruppo, il Comune interessato e la ASL Medio Campidano** da eventuali responsabilità è necessario rispondere alle domande sotto riportate segnando con una **X** le risposte:

- avverte qualche tipo di dolore al petto quando fa uno sforzo fisico?
- ha accusato dolore al petto non collegato a sforzo fisico nell'ultimo mese?
- le è capitato, negli ultimi mesi, di perdere l'equilibrio a causa di vertigini?
- in qualche occasione le è capitato di perdere conoscenza?
- il medico di fiducia le ha già consigliato di limitare l'attività fisica in base alle sue condizioni di salute?

SI	NO
SI	NO
SI	NO
SI	NO
SI	NO



REGIONE AUTONOMA
DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA



ASL Mediocampidano
Azienda socio-sanitaria locale

- lei è stato completamente inattivo per un lungo periodo?

SI	NO
----	----

se si è risposto **SI** a una delle domande, si deve contattare il medico di fiducia per avere un consiglio sulla partecipazione al Gruppo di Cammino del Comune di _____

se si è risposto **NO** a tutte le domande, si deve comunque iniziare lentamente e aumentare con gradualità l'attività fisica.

Durante l'attività il/la sottoscritto/a si impegna a:

- tenere un comportamento disciplinato, ispirato al rispetto reciproco e alla buona educazione;
- collaborare con gli accompagnatori e gli altri componenti del gruppo, al fine di assicurare la buona riuscita dell'attività e di garantire a tutti la massima sicurezza;
- munirsi di idoneo equipaggiamento;
- seguire l'itinerario prestabilito e non allontanarsi dal gruppo, intraprendendo percorsi alternativi di propria iniziativa;
- rispettare gli appuntamenti e gli orari previsti per le varie fasi dell'attività

DICHIARA

1. di essere in condizioni psicofisiche idonee per l'attività e non avere patologie contrastanti all'attività svolta;
2. di essere a conoscenza dei rischi, prevedibili ed imprevedibili, connessi alla pratica dell'attività, pur non potendosi considerare tale attività potenzialmente pericolosa e di averne parlato con il medico curante se si è risposto **SI** ad una delle domande;
3. di essere a conoscenza che non vi è alcuna copertura assicurativa individuale e/o collettiva contro gli infortuni;

DICHIARA INOLTRE

4. di assumersi, sin da ora, ogni e qualsiasi responsabilità riguardo la mia persona per danni personali e/o procurati ad altri (e/o a cose) direttamente o indirettamente a causa di un mio comportamento;
5. di sollevare il Walking Leader (Capo passeggiata) e/o Istruttore, da ogni responsabilità civile e penale per lesioni, per qualsivoglia danno (anche causato da terzi) in conseguenza di infortuni cagionati a sé o a terzi e malori, dovessero derivare alla mia persona in occasione ed a causa dell'attività di gruppo svolta,
6. di avere attentamente letto e valutato il contenuto del presente documento e di avere compreso chiaramente il significato di ogni singolo punto prima di sottoscriverlo.

Luogo e data _____ Firma _____

Il sottoscritto **AUTORIZZA**, ai sensi del D. Lgs. 196/2003 e s.m.i. e del Regolamento UE 679/2016 GDPR, il trattamento dei dati personali per le finalità del presente progetto.

Luogo e data _____ Firma _____

Allegato 3 – Corretto equipaggiamento del camminatore

- Scarpe comode che permettano di muovere agevolmente le articolazioni del piede e della caviglia (se munite di lacci fare attenzione che questi non costituiscano motivo di inciampo);
- Abbigliamento comodo che consenta anche una corretta traspirazione;
- Assenza di borse a mano o a tracolla (marsupi o zainetti leggeri);
- Utilizzo di copricapo e di lenti da sole protettive;
- Utilizzo di indumenti/accessori/dispositivi che rendano visibile la persona in caso di particolari condizioni ambientali come buio, nebbia, pioggia ecc.

Allegato 4 - Comportamento dei pedoni: Art. 190 del Codice della strada

1. I pedoni devono circolare sui marciapiedi, sulle banchine, sui viali e sugli spazi per essi predisposti; qualora questi manchino, siano ingombri, interrotti o insufficienti, devono circolare sul margine della carreggiata opposta al senso di marcia dei veicoli in modo da causare il minimo intralcio possibile alla circolazione.
2. I pedoni, per attraversare la carreggiata, devono servirsi degli attraversamenti pedonali, dei sottopassaggi e dei sopra-passaggi, quando questi non esistono, o distano più di cento metri dal punto di attraversamento, i pedoni possono attraversare la carreggiata solo in senso perpendicolare, con l'attenzione necessaria ad evitare situazioni di pericolo per sé o per altri.
3. E' vietato ai pedoni attraversare diagonalmente le intersezioni; è inoltre vietato attraversare le piazze e i larghi al di fuori degli attraversamenti pedonali; qualora esistano, anche se sono a distanza superiore a quella indicata nel comma 2.
4. È vietato ai pedoni sostare o indugiare sulla carreggiata, salvo i casi di necessità; è altresì, vietato, stando in gruppo sui marciapiedi, sulle banchine o presso gli attraversamenti pedonali, causare intralcio al transito normale degli altri pedoni.
5. I pedoni che si accingono ad attraversare la carreggiata in zona sprovvista di attraversamenti pedonali devono dare la precedenza ai conducenti
6. È vietato ai pedoni effettuare l'attraversamento stradale passando anteriormente agli autobus, filoveicoli e tram in sosta alle fermate



REGIONE AUTONOMA
DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA



ASL Mediocampidano
Azienda socio-sanitaria locale

ALLEGATO 8 - Questionario informativo Gruppi di Cammino

Cammina?	SI			NO	
Cammina in gruppo?	SI			NO	
Da quante persone è composto il gruppo?					
Svolge anche altre attività fisiche?	SI			NO	
Quante volte cammina in una settimana?	1	2	3	4	>4

Il cammino

Le piace?	Per niente	Poco	Abbastanza	Molto
La fa sentire fisicamente bene?	Per niente	Poco	Abbastanza	Molto
La fa sentire psicologicamente bene?	Per niente	Poco	Abbastanza	Molto
Le sembra di sentirsi meglio da quando cammina?	Per niente	Poco	Abbastanza	Molto

Nome Cognome _____

Età _____

Intende partecipare al gruppo di cammino?

SI	NO
----	----

Professione _____

(In caso di lavoratore in pensione indicare la professione precedente)

Soffre di qualche patologia come diabete, ipertensione depressione o altre?

SI	NO
----	----