



Nell'ambito del programma "Guadagnare Salute" nella forma di progettazione partecipata tra Azienda Ulss 7 e Comune di Rosà, nasce l'idea della costituzione di un **GRUPPO CAMMINO**.

Cos'è il GRUPPO CAMMINO?

E' un gruppo di persone che si incontra per camminare un'ora per le vie del paese. Il gruppo è guidato da un conduttore formatosi al corso dell'Azienda Ulss 7 per "Walking Leaders"

Chi può camminare?

Tutti: bambini e adulti! In particolare le persone che non fanno nessuna attività fisica. Non serve il certificato medico sportivo, ma i partecipanti compilano una autodichiarazione del proprio stato di salute (vedi modello)

Perché camminare?

Camminare è uno dei modi più semplici e meno costosi di trascorrere piacevolmente il tempo libero. Se si cammina assiduamente e con regolarità, non solo ci si diverte, ma migliora anche la propria salute fisica e mentale.

Cosa ci guadagno?

- Fa bene al cuore
- Abbassa la pressione del sangue
- Abbassa la glicemia
- Aiuta a controllare il peso corporeo
- Riduce il rischio di ammalarsi di alcuni tumori
- Fa bene ai muscoli e alle articolazioni
- Rallenta l'osteoporosi
- Mette di buon umore
- Diminuisce l'ansia e la depressione

Cosa serve per partecipare?

- Scarpe da ginnastica comode leggere ma robuste
- Abbigliamento comodo e leggero (meglio vestirsi a strati)
- Se si cammina di sera: abiti chiari o con colori vistosi e catarifrangenti e una pila tascabile
- Una bottiglietta d'acqua
- La sottoscrizione obbligatoria del consenso informato a retro

L'iscrizione annuale al gruppo è pari a 5 € annui per l'anno in corso (il partecipante avrà una copertura assicurativa in caso di infortunio durante l'attività)

In cosa consiste l'uscita: si effettuano brevi esercizi di riscaldamento muscolare, si cammina per circa un'ora, si effettuano brevi esercizi di stretching

Calendario uscite gruppi comunicato dal referente del GRUPPO

ritrovo presso ogni campanile di Rosà e delle frazioni

Info: Ufficio Sport Comune di Rosà 0424-584127 e www.comune.rosa.vi.it



GRUPPI DI CAMMINO COMUNE DI ROSA' CONSENSO INFORMATO ALLA PARTECIPAZIONE

L'attività fisica svolta con il gruppo di cammino non comporta alcun problema o rischio per la maggior parte delle persone, tuttavia a tutela della tua salute e per sollevare il tuo conduttore (walking leader) da eventuali responsabilità è necessario che tu risponda alle domande e che compili la parte sotto riportata:

- avverti qualche tipo di dolore al petto quando fai uno sforzo fisico?

SI NO

- hai accusato dolore al petto non collegato a sforzo fisico nell'ultimo mese?

SI NO

- ti è capitato di perdere l'equilibrio a causa di vertigini?

SI NO

- ti è capitato di perdere conoscenza?

SI NO

- il tuo medico di fiducia ti ha detto che in base alla tua condizione devi limitare l'attività fisica?

SI NO

- sei stato completamente inattivo per un lungo periodo?

SI NO

Io sottoscritto _____ **nato a** _____
il _____ **C.F.** _____ **residente in** _____
via _____ **n.** _____
cellulare n. _____
SONO INTERESSATO/A A PARTIRE DAL CAMPANILE DI _____

- sono consapevole che:

- **se ho risposto SI** a una delle domande devo contattare il mio medico di fiducia per consigliarmi sulla mia partecipazione al gruppo di cammino.
- **se ho risposto NO** a tutte le domande devo comunque iniziare lentamente e aumentare gradualmente l'attività fisica.
- **partecipo al gruppo di cammino sotto la mia responsabilità.**

Luogo e Data _____

Firma _____

(CARTA IDENTITA' N. _____ RILASCIATA DAL COMUNE DI _____
IL _____)

La presente va consegnata al referente del gruppo.

Ai sensi dell'Art. 13 del Regolamento Europeo 2016/679 - I dati personali raccolti saranno trattati per le sole comunicazioni di servizio relative al gruppo cammino.