

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 tua salute e per sollevare il tuo conduttore (walking leader) da eventuali responsabilità è necessario che tu risponda alle domande sotto riportate segnando con una X le risposte:

- 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, negli ultimi mesi, di perdere l'equilibrio a causa di vertigini? SI ☐ NO ☐
- in qualche occasione ti è capitato di perdere conoscenza? SI ☐ NO ☐
- il tuo medico di fiducia ti ha già consigliato limitare l'attività fisica in base alle tue condizioni di salute? SI ☐ NO ☐
- sei stato completamente inattivo per un lungo periodo? SI ☐ NO ☐

Io sottoscritto _____
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.

Firma _____



Suggerimenti

per incrementare la tua attività motoria durante la giornata

- Cammina se vai all'ufficio postale, dal dottore o a far compere
- Utilizza la pausa pranzo per fare una passeggiata; se vai con un amico può essere molto più piacevole
- Scendi dall'autobus 2 o 3 fermate prima della tua
- Sali le scale invece di usare l'ascensore
- Accompagna tuo figlio o tuo nipote a scuola a piedi
- Cammina quando hai bisogno di rilassarti: fai 2 passi in una zona tranquilla



Gruppi di cammino



attività fisica
in compagnia

Informazioni ed iscrizioni:

**Comune di Refrontolo - Ufficio Unico Sport -
tel 0438/978103 interno 2**

mail segreteria@comunedirefrontolo.it

Camminare dà molti benefici

30 minuti al giorno fanno la differenza

È necessario camminare per almeno 30-60 minuti 3-4 volte la settimana, meglio se in ambiente naturale e con poco traffico.

Camminare può aiutarti a:

- Avere più energia
- Ridurre la pressione sanguigna
- Ridurre lo stress
- Dormire meglio
- Perdere peso
- Sciogliere le articolazioni

Essere attivi significa anche:

- Ridurre il rischio di **malattie del cuore**
- Ridurre il rischio di **alcuni tumori**
- Ridurre il rischio di **diabete di tipo 2**
- Prevenire o rallentare l'**osteoporosi**
- Prevenire o contrastare il **decadimento cognitivo**

ISCRIVITI al Gruppo di cammino di Refrontolo

L'uscita di cammino dura 1 ora e mezza, comprende anche un momento di ginnastica al termine della camminata e si effettua una volta a settimana con la guida di un istruttore.

- ◆ Il gruppo si attiva con almeno 10 partecipanti
- ◆ Il costo pro capite è di 10 € al mese più 5 € una tantum per la copertura assicurativa
- ◆ La quota complessiva va versata al momento dell'iscrizione
- ◆ Il termine per la pre-iscrizione è **venerdì 06 ottobre 2017**

È opportuno indossare:

- scarpe idonee e scelte con cura
- Abbigliamento comodo che non faccia sudare troppo (eventuale k-way in caso di tempo incerto)
- Crema solare e berretto nei giorni di sole



PRE-ISCRIZIONE

IO SOTTOSCRITTO/A _____

NATO/A A _____ PROV _____

IL _____

RESIDENTE A _____

VIA _____ N. _____

TEL/CEL _____

MAIL _____

N. DA CONTATTARE IN CASO DI EMERGENZA:

CHIEDO

DI PARTECIPARE AL GRUPPO DI CAMMINO DI REFRONTOLO PER IL PERIODO DA OTTOBRE 2017 A MAGGIO 2018.

SONO CONSAPEVOLE CHE L'ATTIVITA' SARA' AVVIATA AL RAGGIUNGIMENTO DI ALMENO 10 ISCRIZIONI E PERTANTO MI IMPEGNO A SALDARE LA QUOTA DOVUTA AL MOMENTO DELLA CONFERMA DI AVVIO DELL'ATTIVITA'.

Data _____

Firma _____