

DICHIARAZIONE LIBERATORIA di RESPONSABILITA'

Il/La sottoscritto/a _____

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

Residente a _____

Indirizzo _____ tel. _____

CHIEDE di ADERIRE

alle attività del gruppo di cammino costituito presso il comune di: _____

Il gruppo di cammino è costituito da persone che svolgono in modo collettivo, e spontaneo, attività motoria di tipo fisiologico, (non agonistico) all'interno del contesto locale di appartenenza. La camminata è una forma di attività fisica a bassa intensità che, se praticata con regolarità porta molti benefici alla salute, al benessere di tutti a tutte le età, aiuta a prevenire molte malattie croniche e a limitare il rischio di cadute dovute al decadimento delle capacità degli apparati: muscolo-scheletrico e neuromuscolare.

CONSAPEVOLE CHE:

Le attività svolte con il gruppo 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 Comitato scrivente, IL CONDUTTORE DEL GRUPPO, il Comune interessato e la ASL**, 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? SI ☐ NO ☐
 - ha accusato dolore al petto non collegato a sforzo fisico nell'ultimo mese? SI ☐ NO ☐
 - le è capitato, negli ultimi mesi, di perdere l'equilibrio a causa di vertigini? SI ☐ NO ☐
 - in qualche occasione le è capitato di perdere conoscenza? SI ☐ NO ☐
 - il medico di fiducia le ha già consigliato di limitare l'attività fisica in base alle sue condizioni di salute? SI ☐ NO ☐
 - 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 _____
 - 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 le 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 un'attività potenzialmente pericolosa e di averne parlato con il medico curante se si è risposto sì ad una delle domande
3. di essere a conoscenza che non vi è alcuna copertura assicurativa 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 Conduttore del Gruppo 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.

Luogo e data _____

Firma _____