

Allegato 2- Modulo di Adesione ai Gruppi di Cammino e Consenso Informato

Un Gruppo di Cammino è costituito da persone che svolgono in modo collettivo attività motoria spontanea all'interno del contesto locale di appartenenza. 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 e aiuta a prevenire molte malattie croniche e a limitare il rischio di cadute. Per le persone sedentarie è però necessario che l'aumento dell'attività fisica quotidiana avvenga con la necessaria gradualità.

La presenza di lievi problemi di salute, come ad esempio l'eccesso di peso, il comune "mal di schiena", non costituiscono una controindicazione nei confronti del gruppo di cammino, che promuove un'attività di tipo ludico - ricreativo. In ogni caso, se ritiene di avere qualche dubbio in merito ad eventuali controindicazioni dovute a motivi sanitari, ed 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", il cammino — essendo un'attività di tipo fisiologico - non presenta rischi maggiori rispetto alle comuni attività della vita quotidiana. **L'adesione all'iniziativa è su base volontaria, e in quanto tale libera e gratuita**

Il sottoscritto,

Cognome

Nome

Luogo di nascita

Data di nascita

Indirizzo Cap Comune

Tel

Altro recapito tel.

e-mail.....

- CHIEDE di partecipare in forma volontaria, libera e gratuita, al GdC;
- SI DICHIARA consapevole che nessun tipo di responsabilità può essere imputato al Comune di e/o ASL per eventuali danni gli potessero derivare dalla presente adesione;
- AUTORIZZA, ai sensi del D.Lgs. 196/2003, il trattamento dei dati personali per le finalità del presente progetto;

luogo e data, _____

Firma