



# Gruppi di Cammino

Anno 2022-2023



## Scheda di iscrizione Gruppi di Cammino

Nome e Cognome

Codice Fiscale

Nato a  Prov.  il  /  /  sesso

Residente a  Prov.  In via  n.



Cellulare: \_\_\_\_\_

E' OBBLIGATORIO L'INSERIMENTO DI UN INDIRIZZO E-MAIL VALIDO AI FINI DELLA COPERTURA ASSICURATIVA



Email: \_\_\_\_\_

## COSTI

contributo organizzativo € 15,00

Al contributo organizzativo va aggiunta la quota sociale per l'anno 2023 pari a 15 euro, e qualora non si fosse tesserati nel 2022 un ulteriore quota di 5 euro a copertura del periodo ottobre - dicembre.

assicurazione UISP € 7,00

**WALKING LEADERS: GINO 3687539524 NADIA 3470835817 GIANCARLA 3316289011**

Sottoscrivendo il presente modulo accetta inoltre di ricevere la nostra newsletter e i messaggi a mezzo Whatsapp contenenti aggiornamenti sulle nostre attività e comunicazioni.

Data \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

spazio riservato alla segreteria

N° ricevuta \_\_\_\_\_ del \_\_\_\_\_

# REGOLAMENTO

Il Gruppo di Cammino G.A.U. è un gruppo di persone che aderiscono al progetto della ASL3 genovese per incontrarsi settimanalmente e camminare insieme nel proprio territorio ma talvolta anche fuori, lungo un percorso ben definito, sicuro e gradevole.

L'intento è promuovere uno stile di vita con incremento dell'attività fisica per ridurre le possibilità di cadute e prevenire disturbi dell'apparato respiratorio e cardiovascolare, nonché favorire la socializzazione.

Quando il contesto lo permette, durante il percorso, vengono eseguiti facili esercizi di ginnastica e talvolta si percorrono tratti a ritmo un po' più sostenuto.

Per alcuni percorsi è prevista la presenza di un esperto del luogo che accompagna nel cammino.

Per l'equipaggiamento seguire le seguenti indicazioni:  
abbigliamento comodo, scarpe e bastoncini da trekking

L'attività fisica purché moderata e regolare è da ritenersi amatoriale e ludico-motoria e non sussiste pertanto l'obbligo da parte dell'Associazione organizzatrice di acquisire e conservare la certificazione medica di idoneità; tuttavia si raccomanda vivamente come indicato dall'art. 2 comma 6 del decreto 24 aprile 2013 (Decreto Balduzzi) come modificato dal Decreto Legge 21 giugno 2013 n. 69 (Decreto del Fare) di effettuare un controllo sanitario presso il medico di base prima di iniziare l'attività al fine di valutare la presenza di eventuali fattori di rischio legati ad un pregresso stile di vita sedentario.

Eventuali problematiche di natura psico-fisica non comunicate ai responsabili al momento dell'iscrizione ricadono sotto la responsabilità del singolo partecipante.

Data \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_