

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 ASSL 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

Allegato 3 - Corretto equipaggiamento del camminatore

- Scarpe comode che permettano di muovere agevolmente le articolazioni del piede e della caviglia (se munite di lacci fare attenzione che questi non costituiscano motivo di inciampo);
- Abbigliamento comodo che consenta anche una corretta traspirazione;
- Assenza di borse a mano o a tracolla (marsupi o zainetti leggeri);
- Utilizzo di copricapo e di lenti da sole protettive;
- Utilizzo di indumenti/accessori/dispositivi che rendano visibile la persona in caso di particolari condizioni ambientali come buio, nebbia, pioggia ecc.

Allegato 4 - Comportamento dei pedoni: Art. 190 del Codice della strada

1. I pedoni devono circolare sui marciapiedi, sulle banchine, sui viali e sugli spazi per essi predisposti; qualora questi manchino, siano ingombri, interrotti o insufficienti, devono circolare sul margine della carreggiata opposta al senso di marcia dei veicoli in modo da causare il minimo intralcio possibile alla circolazione.
2. I pedoni, per attraversare la carreggiata, devono servirsi degli attraversamenti pedonali, dei sottopassaggi e dei sopra-passaggi, quando questi non esistono, o distano più di cento metri dal punto di attraversamento, i pedoni possono attraversare la carreggiata solo in senso perpendicolare, con l'attenzione necessaria ad evitare situazioni di pericolo per sé o per altri.
3. E' vietato ai pedoni attraversare diagonalmente le intersezioni; è inoltre vietato attraversare le piazze e i larghi al di fuori degli attraversamenti pedonali; qualora esistano, anche se sono a distanza superiore a quella indicata nel comma 2.
4. E' vietato ai pedoni sostare o indugiare sulla carreggiata, salvo i casi di necessità; è altresì, vietato, stando in gruppo sui marciapiedi, sulla banchine o presso gli attraversamenti pedonali, causare intralcio al transito normale degli altri pedoni.
5. I pedoni che si accingono ad attraversare la carreggiata in zona sprovvista di attraversamenti pedonali devono dare la precedenza ai conducenti
6. E' vietato ai pedoni effettuare l'attraversamento stradale passando anteriormente agli autobus, filoveicoli e tram in sosta alle fermate