



Il/La sottoscritto/a..... Nato/a.....
..... il.../.../..... Residente..... CAP.....
Via.....
Tel..... e-mail

CHIEDE

Di essere iscritto all' associazione sportiva dilettantistica.

PARMA CHE CAMMINA-NORDIC WALKING PARMA

dal 30 GIUGNO 2020 al 31 AGOSTO 2021. A tale scopo dichiara di aver ricevuto l' informativa relativa all' attività che verrà svolta da detta associazione per la quale è richiesto **certificato medico (DECRETO BALDUZZI, in merito a: "Indirizzi e raccomandazioni in ordine ai requisiti sanitari per lo svolgimento di attività motorie).**

Il sottoscritto, con la firma apposta sulla presente scrittura privata, manifesta il proprio consenso, **ai sensi dell'art.23D.Lgs.n.196/2003, al trattamento dei dati personali**

(vedi Informativa ex art.13 D. Lgs. 196/2003: Spett.li ASD / SSD / Circolo Sportivo e Culturale e Tesserati del CSI, ai sensi del D.Lgs. 196/2003)

Per adesione e consenso al trattamento dei dati Firma del tesserato *(Data e firma da apporsi di proprio pugno da parte del tesserato o di chi esercita la potestà genitoriale in caso di minorenni)*

_____ li _____ firma _____

Con la sottoscrizione del presente modello AUTORIZZO la pubblicazione delle mie immagini (o delle immagini di mio figlio in caso di tesserato minorenni) riprese durante le manifestazioni sportive organizzate dal CSI, esclusivamente in ambito sportivo; tali immagini potranno essere inserite su pubblicazioni interne o esterne (notiziari, pieghevoli, brochure), locandine, poster, inviti, giornali, riviste, album, sito internet e simili. E' espressamente escluso per tali immagini ogni utilizzo commerciale, nonché qualsiasi uso in contesti che ne pregiudichino la dignità personale ed il decoro. L' utilizzo delle immagini è da considerarsi effettuato in forma gratuita.

CORSO BASE DI NORDIC WALKING 2020/2021

Quota corso € 70,00 (comprende tesseramento+ lezioni previste + nolo bastoncini+ uscita in collina)

Istruttore: PATRIZIA BARETTI

Il tesseramento è una forma assicurativa stipulata attraverso CSI che tutela voi e il vostro istruttore nonché un'obbligatorietà di legge per poter uscire con noi.

Il **tesseramento** può essere effettuato con versamento della quota associativa sul conto corrente dell'**ASD Parma che Cammina-Nordic Walking** indicando nella causale del bonifico **Nome e cognome dell'associato e l'istruttore di riferimento** oppure pagamento diretto allo stesso. Stampare, compilare e consegnare il modulo (con attestazione di avvenuto pagamento se eseguito tramite bonifico, in questo caso sarà possibile richiedere immediatamente la tessera), all'istruttore di riferimento che lo consegnerà personalmente.

Presidente: Baretta Patrizia - parmachecammina2016@gmail.com - cell. 339/2792580

A.S.D. PARMA CHE CAMMINA-NORDIC WALKING PARMA c.f. 92175390340

Sede: Via Volturmo, 128 - 43125 Parma (PR)

Banca Cremonese-Credito Cooperativo SCRL

IBAN IT59 L084 5412 7000 0000 0250 197



Sport per tutti e per tutte le stagioni dell'anno.

Cosa? Il Nordic Walking permette in modo facile, divertente e poco costoso, di abbracciare uno stile di vita sano e attivo.

Dove? Si pratica all'aria aperta, fa bene al cuore e alla circolazione, rafforza braccia e spalle, migliora la postura della schiena, tonifica glutei e addominali.

Quando? Il Nordic Walking è consigliato a tutte le età, in tutte le stagioni.

Perché? Si può praticare per benessere, fitness, allenamento e prevenzione.

L'utilizzo funzionale del bastoncino riduce il carico sulle articolazioni, generando un movimento armonico, fluido e completo, perfeziona la coordinazione motoria, allena la resistenza fisica, rafforza la parte superiore del corpo, aiuta a ottimizzare la respirazione, fa bene al cuore, rende più efficace l'attività metabolica, migliora la postura. Viene coinvolta una percentuale altissima (circa 85%) di muscoli del nostro corpo, bruciando il 45% in più di calorie rispetto alla camminata tradizionale. Da sottolineare inoltre i notevoli benefici a livello della sfera emotiva, psichica e sociale.

Come? Abbigliamento sportivo e comodo, due bastoncini da Nordic Walking, corretta tecnica di cammino per ottenere il massimo del beneficio.

CONSIDERAZIONI, CONTROINDICAZIONI E CAUTELE

L'attività fisica produce importanti benefici per la salute delle persone, sia dal punto di vista fisico che del benessere

generale. Pertanto per praticare attività fisica non è necessario disporre di una certificazione medica specifica a meno che non si tratti di attività agonistica, che impegna in modo importante il fisico.

In generale, tutte le persone possono praticare liberamente attività fisica a meno che non sussistano malattie che per la

loro natura necessitano di particolari attenzioni nell'affrontare sforzi fisici. In realtà le vere controindicazioni all'attività fisica sono molto poche e per lo più riguardano malattie cardiache recenti o gravi malattie nervose in fase evolutiva. Inoltre, alcune malattie che nei loro stadi più gravi controindicano l'attività fisica, possono tuttavia giovare di essa come di una vera e propria terapia per il recupero della salute o per il mantenimento di una accettabile condizione di benessere.

L'esercizio fisico è importante nel prevenire la cosiddetta "malattia ipocinetica", cioè gli effetti negativi portati dall'assenza di attività fisica, tipico fenomeno quest'ultimo assai diffuso in tutti i paesi economicamente avanzati.

Questi effetti riguardano: il sistema metabolico (obesità, dislipidemie, diabete),

- l'apparato cardiovascolare (arteriosclerosi, ipertensione),
- l'apparato muscolo-scheletrico (osteoporosi, artrosi),
- la sfera psico-emotiva (depressione).

Con l'invecchiamento il cuore e le arterie subiscono infatti delle modifiche tali da ridurre la capacità funzionale: questa può quindi divenire insufficiente allorché il fabbisogno circolatorio cresce, come capita quando si fa esercizio fisico. D'altra parte le alterazioni dell'apparato cardiocircolatorio sono tra quelle che possono essere maggiormente prevenute e proprio l'attività fisica sistematica è in grado di svolgere a riguardo un importantissimo ruolo.

In presenza di malattie croniche consultare il proprio medico, • per conoscere se vi è una controindicazione all'attività fisica oppure se questa deve essere svolta in modo più leggero, • per non perdere una grande occasione di migliorare il nostro stato di salute.

Il medico, operata una valutazione oggettiva sui fattori di rischio e sulla conoscenza della persona, potrà sicuramente orientare nella scelta delle tipologie di esercizio fisico più appropriate alle caratteristiche di ognuno e tenere sotto controllo il livello di salute durante il periodo di attività. I comportamenti personali sono determinanti nell'influenzare la nostra salute, è sempre possibile chiedere informazioni ed eventuali controlli che si rendessero necessari