



Il presente regolamento, aggiornato al 1 gennaio 2016, deve essere sottoscritto e rispettato da tutti i soci.

1. Le attività sono riservate ai soli soci della ASD Gruppo Sportivo

Comunale Sant'Olcese sezione Nordic Walking e Fitwalking con tesseramento e certificato medico conforme alla legislazione vigente in corso di validità, e che hanno svolto almeno un corso base di Nordic Walking o Fitwalking.

Chiunque fosse affetto da patologie non evidenziate dal Certificato Medico o verificatesi successivamente alla data di richiesta dell'Iscrizione, è tenuto ad informare immediatamente l'istruttore, in via strettamente privata.

2. Durante le attività i partecipanti:

- a. sono accompagnati da Istruttori qualificati
- b. hanno coperture assicurative in base a quanto garantito dalla tessera UISP.

3. Partecipazione alle attività

- a. I soci sono tenuti a comunicare sempre e in anticipo la loro partecipazione all'Istruttore responsabile dell'attività indicato nella relativa programmazione.
- b. Le attività si svolgeranno se ci saranno almeno tre partecipanti iscritti.
- c. I partecipanti devono anche preventivamente e obiettivamente valutare l'idoneità delle proprie condizioni di salute e allenamento rispetto all'attività cui intendono partecipare.
- d. È tassativamente esclusa ogni responsabilità dell'associazione in merito a danni derivanti dalla pratica delle attività proposte da parte di partecipanti non idonei.
- e. L'istruttore ha la facoltà di valutare l'idoneità fisica e tecnica dei partecipanti e prendere le più opportune decisioni circa la partecipazione all'attività.
- f. Durante le uscite i partecipanti devono attenersi alle regole di normale prudenza e diligenza e a tutte le indicazioni fornite loro dagli istruttori durante le attività
- g. L'itinerario è vincolante per tutti i partecipanti.
- h. Gli Istruttori hanno la facoltà di apportare alle attività le variazioni che ritengono più opportune.
- i. L'ASD non risponde di eventuali danni sopraggiunti in ragione di iniziative, comportamenti e atteggiamenti individuali tenuti dai partecipanti e non conformi al buon senso, agli obiettivi dell'attività svolta e alle decisioni dello staff.

4. Equipaggiamento

- A. I partecipanti devono essere in possesso di **equipaggiamento adeguato** all'attività svolta
- B. **Gli istruttori possono non ammettere alla partecipazione chi non ritengano opportunamente equipaggiato.**

Sono indispensabili:

- i. **scarpe** la cui comodità deve essere stata già "collaudata"
- per il Nordic Walking, scarpe da Nordic Walking, trail running, trekking
- per il Fitwalking, scarpe da Fitwalking o walking
- ii. per tutte le attività di Nordic Walking: esclusivamente **bastoncini da nordic walking**



- iii. **zaino o marsupio** confortevole, proporzionato alla durata dell'attività
- iv. **scorta d'acqua** in base alla stagione e alla eventuale presenza di fontane, sorgenti o punti di ristoro lungo il percorso
- v. **indumenti** impermeabili da utilizzare in caso di pioggia
- vi. **lampada** frontale in caso di escursioni serali
- vii. **abbigliamento** comodo "a strati" per adattarsi alle possibili differenze termiche
- viii. **copricapo e protezione solare** nella stagione calda e in base alle condizioni meteorologiche
- ix. **guanti e cappello** in inverno o in base all'altitudine e alle condizioni meteorologiche
- x. **farmaci** personali per chi ha terapie in corso.

Sono caldamente consigliati:

- **cibo non pesante** (sia dal punto di vista della digeribilità che da quello della portabilità) in quantità proporzionata alla durata dell'escursione
- **un cambio asciutto** (in caso di maltempo o freddo)
- un piccolo **kit di pronto soccorso**.

5. Partecipazione dei non soci:

- a. per promuovere e far conoscere scopi e finalità dell'Associazione, **è permessa la partecipazione ad un evento di prova** (dimostrazione) anche a soggetti non ancora soci (Ospiti) ma **solo ed esclusivamente per un'unica volta**, compilando l'apposito "modulo di dichiarazione liberatoria di responsabilità" fornito dal personale responsabile dell'evento. **La partecipazione degli ospiti è discrezione dell'Istruttore responsabile la cui decisione è insindacabile.**
- b. Dalla successiva partecipazione gli Ospiti dovranno diventare Soci.

I consigli degli Istruttori:

- scegli le attività sulla base della tua preparazione fisica e tecnica ed in base al grado di difficoltà riportato sul programma
- rispetta la scadenza per l'iscrizione indicata da chi organizza l'iniziativa
- sii puntuale alla partenza
- accetta le decisioni dell'Istruttore
- non deviare dai percorsi indicati salvo specifico accordo con l'istruttore
- astieniti dal creare situazioni difficili e/o pericolose per la tua e l'altrui incolumità
- rivolgiti all'istruttore per qualsiasi difficoltà o problema, ti aiuterà a risolverlo
- rispetta la flora e la fauna ed evita di uscire inutilmente dal sentiero e di fare scorciatoie
- rispetta cultura e tradizioni locali
- se l'attività si svolge nella natura, porta con te un sacchetto e riporta a casa i tuoi rifiuti
- ricordati che sei ospite degli ambienti che stai visitando.