



Le attività svolte con il gruppo di cammino non comportano alcun problema o rischio per la maggior parte delle persone. Tuttavia, per molti rappresentano un significativo aumento del movimento quotidiano.

A tutela della tua salute e per sollevare il tuo conduttore da eventuali responsabilità improprie è necessario che tu risponda alle domande sotto riportate segnando con una X le risposte:

1. il tuo medico ti ha mai detto che hai problemi al cuore e che dovresti fare attività fisica solo se inviato da un dottore?  SI  NO
2. avverti qualche tipo di dolore al petto quando fai uno sforzo fisico?  SI  NO
3. hai accusato dolore al petto non collegato a sforzo fisico nell'ultimo mese?  SI  NO
4. ti è capitato, negli ultimi mesi, di perdere l'equilibrio a causa di vertigini?  SI  NO
5. in qualche occasione ti è capitato di perdere coscienza?  SI  NO
6. hai problemi alle ossa o alle articolazioni che possono essere peggiorate da un cambiamento di attività fisica?  SI  NO
7. il tuo medico ti prescrive abitualmente farmaci per la pressione o per problemi al cuore?  SI  NO
8. conosci qualche altra ragione per la quale non dovresti fare attività fisica?  SI  NO

**Io sottoscritto \_\_\_\_\_ sono consapevole che:**

**se ho risposto SI** a una delle domande devo contattare il mio **medico di fiducia** per farmi dare indicazioni sulla mia partecipazione al gruppo di cammino.

**se ho risposto NO** a tutte le domande devo comunque iniziare lentamente e aumentare gradualmente l'attività fisica.

**partecipo al gruppo di cammino sotto la mia responsabilità.**

Data \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_