

Codice Etico – Gruppo di Cammino “Nordic Walking Giretto”

Premessa

Il Nordic Walking è una pratica sportiva atta a favorire l'attività fisica. Rispetto al tradizionale “gruppo di cammino”, integra l'utilizzo dell'apparato locomotore coinvolgendo anche i gruppi muscolari e articolari degli arti superiori e stimolando una corretta postura della colonna. Si tratta comunque di una ginnastica cardiovascolare dolce che favorisce il corretto funzionamento di cuore, arterie, polmoni, e del metabolismo in generale. Secondo la letteratura scientifica la sua regolare pratica migliora lo stato di salute e protegge da malattie cardio-circolatorie, ipertensione, diabete, osteoporosi, sovrappeso e obesità, depressione e, soprattutto, consente il mantenimento di buone condizioni di motricità.

E' dimostrato scientificamente efficace per la salute dell'individuo svolgere un'attività fisica regolare di intensità moderata, intesa come quella che *consente di parlare durante la sua pratica con un modesto incremento della frequenza cardiaca, del respiro e una lieve sudorazione*. Il nordic walking, rispecchiando tali caratteristiche agisce in modo benefico: tale attività fisica libera endorfine naturali che danno sensazione di benessere, aumenta le difese immunitarie che proteggono da malattie infettive e tumori, permette di scaricare le tensioni e di dormire meglio.

Al contempo, il nordic walking costituisce non solo un vantaggio per il singolo, bensì agisce come canale di socializzazione, favorendo l'incontro fra persone di diverse età ed estrazione sociale che condividono il piacere di camminare insieme, chiacchierando. Il successo di questa attività non è legato solo ai benefici di salute, ma anche al buon clima relazionale che s'instaura tra i camminatori. E' pertanto naturale che, oltre alle camminate, possano essere organizzate altre iniziative di svago o socializzazione.

Finalità del Codice Etico del gruppo di cammino “Nordic Walking di Giretto”

Praticare il nordic walking è una scelta di salute legata al beneficio di un'attività fisica non competitiva cui tutti possano accedere senza particolari abilità. Può essere classificata come attività ludico-motoria amatoriale.

Data la natura volontaria e gratuita delle attività proposte da Giretto, l'associazione stabilisce la cornice nell'ambito della quale opera, presentando ad ogni partecipante il presente “Codice etico”.

"Diritti e doveri" del nordic walker

- Ogni partecipante alle uscite deve essere posto in condizione di poter praticare l'attività fisica prevista secondo le proprie abilità.
- Giretto richiede la compilazione del modulo di adesione all'attività. La firma libererà l'organizzazione, attraverso l'assunzione di propria responsabilità da parte del singolo partecipante, rispetto ad eventi infortunistici occorsi in occasione delle uscite, in considerazione della partecipazione su base volontaria e gratuita. Aderendo, si acconsente anche al trattamento dei dati personali a cura dell'associazione per sole finalità informative ai sensi della legge sulla privacy (art.13 D. Lgs. 196/2003).

Al partecipante del Gruppo di Cammino Nordic Walking si richiede:

- di partecipare in forma libera e gratuita, senza vincoli, obblighi e in funzione dei propri impegni, alle camminate organizzate dal GDC "Nordic Walking Giretto" che verranno comunicate settimanalmente a tutti i partecipanti tramite mail.
- di rispettare le decisioni dell'Istruttore sugli aspetti organizzativi e di conduzione del gruppo;
- di rispettare il codice di sicurezza stradale (CdS) non assumendo comportamenti che possano porre a repentaglio l'incolumità propria e degli altri componenti del gruppo, non ostacolando la libera circolazione lungo il percorso;
- di garantire il rispetto degli orari di partenza e la partecipazione secondo la durata programmata;
- di prevedere un abbigliamento idoneo alla pratica dell'attività fisica, anche in considerazione delle condizioni meteorologiche e della stagionalità.

Vantaggi commerciali per i partecipanti:

- sarà possibile richiedere il kit abbigliamento e materiale tecnico ad-hoc con logo "Nordic Walking Giretto" tramite il versamento di una donazione minima.
- con la compilazione del modulo di adesione verrà rilasciata una tessera personale che darà diritto ad agevolazioni e convenzioni commerciali.
- L'eventuale sostegno da parte di partner e/sponsor e relative opportunità di convenzioni o sconti commerciali saranno a favore di tutti gli iscritti.

Allegato: Modulo di adesione ed espressione del consenso al GDC "Nordic Walking Giretto"