

REGOLAMENTO DEL CORSO

PREPARAZIONE FISICA PER LE ATTIVITÀ SOCIALI

1. GENERALITÀ

1.1. Finalità dell'attività

Il corso è pensato per tutti i soci CAI che desiderano prepararsi in modo adeguato e migliorare la propria sicurezza e prestazione fisica nell'attività sciistica, escursionistica/alpinistica in montagna.

Il programma di allenamento mira a sviluppare resistenza, tonicità e coordinazione muscolare.

1.2. Organizzazione delle lezioni

Le lezioni si svolgono:

- presso la palestra dell'Istituto Bartolomeo Montagna – Cittadella degli Studi, via Baden Powell 20, Vicenza;
- nel periodo da ottobre a maggio (per le date aggiornate si rimanda alla pagina web del corso);
- nelle serate di lunedì e giovedì;
- in due gruppi di lavoro, tenuti dagli insegnanti Daniele Paganin e Massimo Bernardi;
- in 2 fasce orarie: 1° turno: dalle 19:00 alle 20:00
2° turno: dalle 20:00 alle 21:00

1.3. Responsabili dell'attività, contatti e comunicazioni

L'attività è coordinata dai seguenti responsabili:

Pompea Colpo	340 609 8316
Lorenzo Dalla Vecchia	
Sabrina Giaretta	349 1603707
Valentina Puddu	347 016 9976
Massimiliano Tivelli	

Durante lo svolgimento delle lezioni sarà presente almeno uno dei responsabili sopra indicati.

Per informazioni, comunicazioni e richieste relative all'attività è disponibile l'indirizzo e-mail ufficiale: presciistica@caivicenza.it.

Per le comunicazioni organizzative e gli avvisi relativi alle lezioni sarà utilizzato il gruppo WhatsApp dell'attività, quale strumento per garantire una comunicazione rapida ed efficace con i partecipanti. I nuovi iscritti e coloro che non risultassero già inseriti nel gruppo sono invitati a comunicarlo ai responsabili, che provvederanno ad aggiungerli.

2. REQUISITI DI PARTECIPAZIONE

2.1. Requisiti obbligatori

- Essere soci CAI in regola con il tesseramento dell'anno in corso.

La partecipazione alle attività è consentita ai soci in regola con il tesseramento dell'anno in corso e con le relative coperture previste dal CAI.

Per ulteriori informazioni si rimanda alla pagina "Tesseramento" del sito CAI sezione di Vicenza.

- Essere in possesso della certificazione medico sportiva non agonistica.

Il partecipante è tenuto a mantenere in corso di validità il certificato medico per tutta la durata della propria partecipazione all'attività e a provvedere autonomamente al relativo rinnovo alla scadenza.

2.2. Partecipazione dei minori

La partecipazione dei minori è consentita nel rispetto dei requisiti obbligatori sopra indicati (tesseramento CAI e certificato medico) e previa compilazione dell'apposito modulo, da richiedere ai responsabili del corso, che dovrà essere sottoscritto da un genitore o da chi esercita la responsabilità genitoriale.

2.3. Livello di preparazione

Non è richiesto un livello specifico di allenamento o di preparazione fisica per partecipare all'attività.

3. ISCRIZIONE

3.1. Premessa

Considerato il numero limitato di posti disponibili nei gruppi e al fine di garantire adeguati standard di sicurezza, organizzazione e qualità dell'attività, le iscrizioni saranno gestite secondo un ordine di priorità.

In una prima fase saranno accolte le richieste di partecipazione con frequenza due volte alla settimana per l'intero anno di attività.

Le richieste relative alle altre modalità di partecipazione previste dal regolamento, ovvero la frequenza una volta alla settimana o la partecipazione per periodi inferiori a quello annuale, saranno temporaneamente inserite in lista di attesa e successivamente saranno valutate e accolte in base ai posti disponibili nei singoli gruppi.

3.2. Modalità di partecipazione

L'iscrizione è prevista, in via ordinaria, per l'intero anno di attività nel periodo da ottobre a maggio.

È inoltre possibile scegliere la frequenza di:

- 2 volte alla settimana
- 1 volta alla settimana

Eventuali partecipazioni per periodi di durata inferiore all'intero anno seguono la suddivisione dell'attività riportata nell'allegato "QUOTE E PERIODI DI ISCRIZIONE".

3.3. Quote d'iscrizione

Si rimanda all'allegato "QUOTE E PERIODI DI ISCRIZIONE".

3.4. Procedura di iscrizione

Sono previste due diverse procedure di iscrizione, in base alla modalità di partecipazione scelta.

Partecipazione per l'intero anno con frequenza due volte alla settimana

La procedura di iscrizione prevede di seguire i seguenti passaggi:

- compilare il modulo di iscrizione in tutte le sue parti;
- effettuare il pagamento della quota di partecipazione tramite bonifico bancario al seguente IBAN: IT49E0839911801000000150443;
- inviare all'indirizzo e-mail ufficiale (presciistica@caivicenza.it): la ricevuta del bonifico e la copia del certificato medico.

Tutte le altre modalità di partecipazione

Le richieste relative alle altre modalità di partecipazione saranno temporaneamente inserite in lista di attesa e saranno valutate successivamente, in base ai posti disponibili nei singoli gruppi.

Per le richieste inserite in lista di attesa non dovrà essere effettuato alcun pagamento fino a quando i responsabili non avranno comunicato la disponibilità del posto e dato indicazione di procedere con il pagamento della quota di partecipazione.

La procedura di iscrizione prevede di seguire i seguenti passaggi:

- compilare il modulo di iscrizione in tutte le sue parti;
- attendere la conferma della disponibilità del posto e di procedere con il pagamento da parte dei responsabili;
- solo dopo aver ricevuto conferma da parte dei responsabili, effettuare il pagamento della quota di partecipazione tramite bonifico bancario al seguente IBAN: IT49E0839911801000000150443;
- inviare all'indirizzo e-mail ufficiale (presciistica@caivicenza.it): la ricevuta del bonifico e la copia del certificato medico.

3.5. Nuovi iscritti

I partecipanti che si iscrivono all'attività per la prima volta sono invitati a presentarsi ai responsabili prima dell'inizio della prima lezione, al fine di una breve presentazione e di ricevere le informazioni organizzative necessarie.

3.6. Lezione di prova

Chi desidera conoscere l'attività prima di iscriversi può partecipare a una lezione di prova, riservata esclusivamente ai soci CAI in regola con il tesseramento per l'anno in corso.

Le persone non ancora tesserate al CAI possono assistere a una lezione esclusivamente in qualità di osservatori, senza prendere parte agli esercizi.

La partecipazione alla lezione di prova o come osservatore deve essere preventivamente concordata con i responsabili dell'attività.

4. COMPORTAMENTO E SICUREZZA

4.1. Abbigliamento e attrezzatura

- Presentarsi con abbigliamento idoneo all'attività motoria.
- Indossare scarpe da ginnastica pulite, al fine di preservare la pulizia e la sicurezza della pavimentazione.
- Consigliato l'utilizzo di un asciugamano personale da stendere sulla superficie dei tappetini.

4.2. Sicurezza

Ciascun partecipante è tenuto a:

- non depositare e/o lasciare incustoditi oggetti di valore negli spogliatoi e nei locali della palestra;
- presentarsi alle lezioni in condizioni di salute idonee allo svolgimento dell'attività fisica;
- seguire le indicazioni fornite dai responsabili durante lo svolgimento della lezione;
- comunicare tempestivamente ai responsabili l'insorgenza di dolore, malessere o qualsiasi condizione che renda opportuno interrompere l'attività;
- utilizzare con cura gli eventuali attrezzi messi a disposizione e riportarli al termine dell'utilizzo secondo le indicazioni ricevute.

5. RIMBORSI

Non sono previsti rimborsi per periodi o lezioni perse a causa di assenze brevi, malattia, infortuni, motivi personali o simili.

Eventuali richieste relative a periodi prolungati e continuativi di assenza dovuti a malattia, infortunio o comprovati motivi di forza maggiore potranno essere valutate caso per caso.

6. RESPONSABILITÀ

Il partecipante è responsabile della veridicità delle dichiarazioni rese in fase di iscrizione e del rispetto delle disposizioni previste dal presente regolamento.

I responsabili dell'attività non assumono alcuna responsabilità per le conseguenze derivanti da dichiarazioni non veritiere, né per furti o smarrimenti di oggetti personali lasciati incustoditi.

7. TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI

Per l'informativa sulla privacy si rimanda alla pagina dedicata del sito del CAI – Sezione di Vicenza.