

# INFORMAZIONI GENERALI

## NORDIC WALKING VIVERBENE

viverbene.swiss  
nordic sports

**Le presenti informazioni generali sono stabilite e pubblicate da Viverbene SA (Nordic Sports) Via Sonvico 8 (entrata B) CH-6952 Canobbio/Lugano - tel. +41 (0)91 940 28 32 - cell. +41 (0)78 796 06 17 - info@viverbene.swiss - www.viverbene.swiss**

**Responsabile delle attività:** Sandro Taddei - s.taddei@viverbene.ch

Validità: da settembre 2016 (agg. 15.09.22)



### QUESTIONARIO D'ENTRATA - STATO DI SALUTE:

- per motivi di sicurezza, ogni nuovo partecipante é invitato a compilare e trasmettere (prima dell'inizio delle attività) un questionario con i dati personali in cui si attesta il proprio stato di salute (il modulo cartaceo sarà fornito dal responsabile delle attività per la compilazione facoltativa)
- ogni partecipante é tenuto a segnalare eventuali malesseri o indisposizioni che potrebbero precludere l'attività sportiva. In alcuni casi verrà richiesto un attestato medico di idoneità alla pratica del Nordic Walking. (Le informazioni vengono utilizzate dal monitore solamente in relazione all'attività svolta, in seguito saranno distrutte).

### ABBIGLIAMENTO:

- non é necessario alcun abbigliamento particolare, tuttavia a seconda della stagione é raccomandato l'uso di:
- indumenti comodi, traspiranti, eventualmente anti vento e impermeabili in caso di pioggia
  - per il periodo invernale é consigliato un vestiario a più strati (detto "a cipolla") per favorire l'adattamento del corpo alle diverse variazioni climatiche e meteorologiche
  - scarpe adatte a diversi tipi di terreno (asfalto, sterrato di strade e sentieri) quindi preferibilmente ben profilate, con buona stabilità per il piede e che sopportino l'umidità.

### ATTREZZATURE E ACCESSORI:

sono necessarie le attrezzature e consigliati gli accessori seguenti:

- bastoni specifici per la pratica del Nordic Walking (NB rivolgendosi al Monitore responsabile, esiste la possibilità di noleggiarli, segnaliamo che nell'eventuale caso di smarrimento dei gommini di protezione verrà richiesto un risarcimento di 5.— CHF al pezzo)
- occhiali da sole, guanti, cappellino/bvandana, creme solari, torce frontali, ecc...sono consigliati a seconda delle stagioni e delle condizioni meteorologiche
- un contenitore con acqua o bevanda é fondamentale per mantenere una buona idratazione durante l'attività.
- **NB quale partecipante e possessore della "tessera di socio", rivolgendosi al Monitore responsabile é possibile acquistare con sconto di favore le attrezzature specifiche per l'attività del Nordic Walking e affini.**

### METEO:

#### a) i corsi di base (a cicli di lezioni) e gli incontri settimanali avranno luogo:

- di principio con qualsiasi condizione meteo, salvo condizioni particolarmente avverse da imporne l'annullamento, su decisione del monitore (in caso di dubbio contattare il Monitore responsabile tramite WhatsApp, SMS, e-mail, Telegram o telefonicamente)
- in caso di annullamento, le lezioni dei corsi di base a cicli di lezioni saranno rinviate a date da concordare.

#### b) le lezioni private, i corsi intensivi e le escursioni di mezza giornata o giornata avranno luogo:

- di principio con qualsiasi condizione meteo, salvo condizioni particolarmente avverse da imporne l'annullamento, su decisione del monitore (le lezioni private e i corsi intensivi saranno rinviati a data da concordare) (in caso di dubbio contattare il Monitore responsabile tramite WhatsApp, SMS, e-mail, Telegram o telefonicamente).

### ORARI PUBBLICATI - ORARI PER RITROVI - ASSENZE E RITARDI:

- per le proposte INCONTRI SETTIMANALI (mattino, pomeriggio e sera) gli orari pubblicati evidenziano **un margine di flessibilità di ca. 15 min. a FINE ATTIVITÀ**. Trattandosi di tracciati diversi e itineranti, sono soggetti a diverse variabili come le condizioni meteo, quelle dei partecipanti ai gruppi e altri fattori, i tempi non sono definibili con esatta precisione
- per motivi organizzativi e per non precludere il normale svolgimento delle attività, si prega i partecipanti di raggiungere il luogo di ritrovo in tempo utile (ca. 10 min. di anticipo)
- in caso di assenza o ritardo si prega di avvisare tempestivamente telefonicamente il Monitore responsabile

### RIMBORSI DALLE CASSE MALATI:

Alcune Casse Malati Complementari riconoscono il Nordic Walking come attività di prevenzione. Il Monitore responsabile di Viverbene Nordic Sports é riconosciuto da QualiCert tramite Allez Hop, pertanto i partecipanti alle attività di Nordic Walking hanno la possibilità di richiedere annualmente un conteggio delle spese sostenute che potranno poi inoltrare per il relativo rimborso. Invitiamo pertanto i partecipanti interessati ad annunciarsi e contemporaneamente informarsi direttamente presso le loro assicurazioni malattia per verificare il tipo di copertura.

### RESPONSABILITÀ E ASSICURAZIONE:

- per tutte le attività organizzate da Viverbene SA (Nordic Sports) la stessa esclude qualsiasi responsabilità per eventuali danni insorti
- ogni partecipante deve preventivamente provvedere ad una sufficiente copertura assicurativa contro gli infortuni
- i danni provocati a cose e/o a terzi (RC privata) saranno unicamente di responsabilità del singolo individuo
- Viverbene SA (Nordic Sports) declina ogni responsabilità per fatti, eventi o accadimenti (accidentali o meno) che possono verificarsi prima, durante o dopo l'orario delle attività.

### TESSERA DI SOCIO:

- conseguentemente all'iscrizione a qualsiasi attività proposta da "viverbene nordic sports", dietro pagamento di una quota di 15.— CHF (da aggiungere alla quota dell'attività scelta) verrà rilasciata una "tessera di socio", personale e con validità un anno dalla data di emissione. Il rinnovo sarà possibile pagando nuovamente la quota
- la quota di tesseramento comprende alcuni servizi (avvisi - gestione iscrizioni - conteggi per Casse Malati ecc...)
- inoltre il tesseramento permette **ai partecipanti attivi** di beneficiare di alcuni vantaggi presso "sponsor" di Viverbene; il tesserato deve annunciarlo allo "sponsor" prima di beneficiare delle prestazioni. Una lista con l'elenco dei vantaggi è visibile on line sul sito [www.viverbene.swiss](http://www.viverbene.swiss), la stessa viene aggiornata con regolarità. I vantaggi non sono cumulabili.

### ISCRIZIONI E N° DI PARTECIPANTI:

- le iscrizioni ai corsi** possono avvenire on line, telefonicamente, oppure di persona; in tutti i casi il partecipante sottopone la propria iscrizione alle varie attività conformemente alle presenti informazioni generali, **che dichiara di aver attentamente letto ed approvato. Con l'iscrizione, conferma di accettare tali informazioni generali**
- per gli incontri settimanali:** l'iscrizione "formale" è obbligatoria unicamente prima del primo incontro. Successivamente i partecipanti possono semplicemente annunciarsi tramite comunicazione WhatsApp, SMS o telefonica direttamente al monitore (NB per motivi organizzativi è gradita una comunicazione in caso di disdetta)
- attività di gruppo:** alcune attività di gruppo possono essere organizzate a numero chiuso e possono non essere svolte nel caso non venisse raggiunto il numero minimo di partecipanti.

### RITIRI DAI CORSI DI BASE (a cicli di lezioni) E ESCURSIONI:

- siccome i ritiri dai corsi e dalle escursioni generano costi amministrativi e organizzativi, la valutazione di un eventuale esonero (totale o parziale) della quota stabilita dipenderà dal momento in cui verrà annunciato il ritiro
- di principio, se l'annuncio avviene entro 2 settimane dall'attività (inizio), la quota non sarà da pagare o verrà rimborsata (verrà rimborsata unicamente una quota spese di CHF 30.-); se l'annuncio avviene successivamente a tale termine, la quota sarà da pagare integralmente o non verrà rimborsata
- informiamo che il partecipante che si iscrive e poi non si presenta, oppure in caso di ritiro (ingiustificato), perderà automaticamente il diritto ad un rimborso della quota pagata.

### LEZIONI PERSE:

le lezioni perse non danno diritto a rimborsi delle quote versate. Salvo eccezioni da concordare di volta in volta, in tal caso di regola è data la possibilità di recuperare le lezioni perse durante il corso successivo.

### ESCLUSIONE DALL' ATTIVITÀ:

l'organizzatore dell'attività ha la facoltà di escludere il partecipante, motivando l'esclusione e rimborsando proporzionalmente la quota pagata.

### MODALITÀ DI PAGAMENTO:

- il pagamento di tutte le attività proposte si può effettuare in contanti, con bonifico bancario (richiedere le coordinate), ev. con carta di credito (NO PostFinance) solo presso la sede di Viverbene, entro il termine d'iscrizione o comunque prima dell' inizio del corso - NB l'iscrizione sarà considerata confermata unicamente a ricezione dell'importo dovuto.

### DIVERSI:

- premesso che siamo amanti degli animali, per motivi di rispetto collettivo non sono ammessi animali di alcun genere
- Viverbene potrà realizzare video e foto durante le varie attività, tali immagini potranno essere usate a scopo didattico o promozionale in tutte le forme, tramite il sito web di viverbene e canali Social. **Nel caso in cui il partecipante non volesse essere ripreso, è obbligato ad annunciarlo esplicitamente e preventivamente alla realizzazione degli scatti o riprese.**

### RISERVA DI MODIFICHE:

Viverbene SA (Nordic Sports) si riserva di modificare in qualsiasi momento i programmi, i prezzi e le presenti informazioni generali.

### FORO COMPETENTE:

Per ogni controversia con Viverbene SA (Nordic Sports) è applicabile il diritto Svizzero. Foro competente: Lugano.

**approvazione per iscrizione:** Luogo e data.....Firma.....