

# INFORMAZIONI GENERALI

viverbene.swiss  
nordic sports

## SCI DI FONDO VIVERBENE

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 novembre 2021 (agg. 23.11.2023)



### 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 dello sci di fondo. (Le informazioni vengono utilizzate dal monitore solamente in relazione all'attività svolta e alla fine del corso sono distrutte).

### ABBIGLIAMENTO:

la stagione di pratica dello sci di fondo, inizia con il freddo di fine autunno e termina con il tepore di inizio primavera, le condizioni climatiche sono quindi molto variabili. Trattandosi di un'attività aerobica, per certi versi simile alla corsa, é consigliato un abbigliamento comodo, versatile che si adattati alla temperatura esterna e a quella prodotta dal corpo, a strati e possibilmente un po' aderente.

**1° STRATO INTIMO:** maglietta a manica lunga o corta, calzamaglia e calze (sportive), é fondamentale che siano indumenti tecnici anti-sudore, in fibra sintetica o in lana merino che mantengano il calore ma senza trattenere il sudore. É importante evitare la sensazione di bagnato ed il raffreddamento della pelle.

**2° STRATO CALDO:** per il busto...un micro pile o softshell; per le gambe...pantaloni da tuta sportiva un po' aderente o calzamaglia termica o copri pantaloni impermeabili.

**3° STRATO IMPERMEABILE:** giacca traspirante ma che trattenga il vento (windstopper) e/o impermeabile per proteggersi dalla neve.

**NB:** - la prima lezione é possibile che ci si muova relativamente poco, se fosse freddo é consigliato un secondo "strato caldo"  
- l'abbigliamento da sci alpino é considerato poco pratico, sono invece adatti i capi comunemente usati per la corsa  
- si consiglia di portare degli indumenti di ricambio. Per chi lo desidera, spogliatoio e doccia sono a disposizione.

### ACCESSORI:

- guanti termici (poco spessi, che permettano una buona sensibilità nell'impugnare i bastoni)
- occhiali da sole adatti al riflesso sulla neve - occhiali da neve/vento in caso di precipitazioni nevose e/o vento
- cappellino, bandana o paraorecchie, fascia copricollo
- crema solare (anche per le giornate senza sole)
- marsupio e borraccia/termos con una bevanda calda, é fondamentale mantenere una buona idratazione durante l'attività.

### SOLO PER LE ATTIVITÀ "PROPOSTE IN NOTTURNA"

- torcia frontale
- occhiali con lenti trasparenti.

### ATTREZZATURE:

- Sci, scarpe e bastoni - specifici per le rispettive tecniche di sci di fondo "classica" e "skating"

**NB a San Bernardino, viverbene Nordic Sports ha previsto la possibilità di noleggiare queste attrezzature presso il negozio LUMBREIDA SPORT, per le lezioni/corsi il prezzo é di favore. Gli interessati possono annunciarsi al monitore.**

**NB i partecipanti, possessori della "TESSERA DI SOCIO", hanno inoltre diritto a degli sconti di favore nell'acquisto di attrezzature ed accessori presso gli "sponsor" indicati nella "LISTA VANTAGGI".**

### METEO:

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

### ORARIO DI RITROVO - ASSENZE E RITARDI:

per motivi organizzativi e per non precludere il normale svolgimento delle attività, si prega 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 il Monitore responsabile tramite WhatsApp, SMS, e-mail, Telegram o telefonicamente.

### TRASFERTE CON PULMINO DEDICATO:

per la proposta CORSI “pacchetti a cicli di lezioni” ed eventualmente anche per alcune proposte EVENTI, Viverbene Nordic Sports include nei pacchetti la trasferta (andata e ritorno) con pulmino dedicato. Il luogo di ritrovo e le modalità di questo servizio saranno comunicate direttamente dal monitore responsabile.

### 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) potrà essere rilasciata una “tessera di socio”, personale e con validità di un anno dalla data di emissione. Il rinnovo sarà possibile pagando nuovamente la quota.
- il tesseramento permette ai **partecipanti attivi** di beneficiare di alcuni vantaggi presso gli “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:

**a) l'iscrizione ai “corsi a cicli di lezioni”, alle lezioni private ed agli "eventi" può avvenire on line, telefonicamente o 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**

**b) attività di gruppo:** alcune attività di gruppo potrebbero essere organizzate a numero minimo o chiuso, se non venisse raggiunto il numero minimo di partecipanti, le attività potrebbero essere annullate.

### RITIRI DAI CORSI “PACCHETTI A CICLI DI LEZIONI”:

- siccome i ritiri dai corsi generano costi amministrativi ed 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) o 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:

- Sottolineiamo che Viverbene si avvale di specifici moduli, separati dalle presenti informazioni generali, che nel rispetto della legge sulla Privacy disciplinano nel dettaglio i termini di realizzazione ed utilizzo di immagini fotografiche e video che potranno essere realizzate durante le varie attività proposte.

### RISERVA DI MODIFICHE:

Viverbene SA (Nordic Sports) si riserva di modificare i programmi e i prezzi nonché 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.....