

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 dal 07.11.2020)



QUESTIONARIO D'ENTRATA - STATO DI SALUTE:

- per motivi di sicurezza, ogni nuovo partecipante è invitato a compilare (prima dell'inizio del corso) un questionario con i dati personali in cui si attesta il proprio stato di salute (il modulo cartaceo sarà fornito dal responsabile dell'attività durante l'incontro preliminare, per la compilazione facoltativa).
- ogni partecipante è 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 per praticare lo sci di fondo, inizia con il freddo di fine autunno e termina con il tepore di inizio primavera, pertanto le condizioni climatiche sono molto variabili. Trattandosi di un'attività aerobica, per certi versi simile alla corsa, è 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), è fondamentale che siano indumenti tecnici anti-sudore, in fibra sintetica o in lana merino che mantengano il calore ma senza trattenere il sudore. È 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 è possibile che ci si muova relativamente poco, se fosse freddo è consigliato un secondo "strato caldo"
- l'abbigliamento da sci alpino è 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
- crema solare (anche nelle giornate senza sole)
- marsupio con borraccia/termos contenente una bevanda calda, è fondamentale per mantenere una buona idratazione durante l'attività.

SOLO PER LE USCITE SETTIMANALI "PACCHETTI NOTTURNE"

- 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 organizzato la possibilità di noleggiare queste attrezzature direttamente presso il negozio LUMBREIDA SPORT, gli interessati sono pregati di annunciarsi al monitore.

NB i partecipanti, possessori della "TESSERA DI SOCIO", hanno diritto a degli sconti di favore nell'acquisto di attrezzature ed accessori presso i partners 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 (in caso di dubbio contattare il Monitore responsabile tramite WhatsApp, SMS o telefonicamente)
- in caso di annullamento, le lezioni dei corsi "a cicli di 3 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 o telefonicamente.

TRASFERTE CON VEICOLO DEDICATO:

per le proposte CORSI “pacchetti a cicli di 3 lezioni” e USCITE SETTIMANALI “pacchetti notturne su pista illuminata”, viverbene Nordic Sports include nei pacchetti la trasferta (andata e ritorno) con veicolo 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) verrà rilasciata una “tessera di socio”, personale e con validità di 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 ecc...)
- inoltre il tesseramento permette **ai partecipanti attivi** di beneficiare di alcuni vantaggi presso “partners” di Viverbene; il tesserato deve annunciarlo al “partners” prima di beneficiare della prestazione. Una lista con l'elenco dei vantaggi è visibile on line sul sito www.viverbene.swiss, la stessa viene aggiornata con regolarità. I vantaggi non sono cumulabili.

ISCRIZIONI E N° DI PARTECIPANTI:

- ai “corsi cicli di 3 lezioni”**, l'iscrizione avviene telefonicamente, di persona oppure on line; 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**
- alle “uscite settimanali in notturna”**: l'iscrizione “formale” è obbligatoria unicamente prima della prima uscita. 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 o minimo, se non venisse raggiunto il numero minimo di partecipanti, le attività potrebbero essere annullate.

RITIRI DAI CORSI “PACCHETTI A CICLI DI 3 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 riscossa 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:

- Viverbene potrà realizzare video e foto durante le varie attività, tali immagini potranno essere usate a scopo didattico o promozionale anche tramite il sito web di viverbene. (su Facebook unicamente previo consenso verbale).

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.....