

## CAS Ticino

### Autovalutazione stato fisico e tecnico

Club Alpino Svizzero CAS  
Club Alpin Suisse  
Schweizer Alpen-Club  
Club Alpin Svizzer



Caro Socio, partecipante alle attività CAS

Per poter partecipare alle nostre attività/gite ti chiediamo di compilare nei giorni precedenti la gita la seguente autocertificazione riguardante le capacità tecniche e fisiche.

Questa autovalutazione ha lo scopo di permettervi un'analisi critica del vostro stato di forma al fine di prevenire e limitare al minimo potenziali intoppi o infortuni durante le nostre attività.

#### ■ INFORMAZIONI PRINCIPALI

Cognome e nome: .....

Anno di nascita: .....

Recapito telefonico: .....

Sotto la mia responsabilità e consapevolezza delle conseguenze di false dichiarazioni, dichiaro quanto segue:

Impegno fisico	Si	No
Ho preso coscienza dell'impegno fisico della gita ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sono in grado di portare a termine i metri di dislivello previsti dalla gita ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avrò ancora energie sufficienti, fisiche e psicofisiche, per portare a termine la discesa in sicurezza ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Impegno tecnico	Si	No
Tecnicamente, sono in grado di sciare riducendo al minimo il rischio di infortunio ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ritornando la presente autodichiarazione confermo di essere consapevole dell'impegno che la gita mi richiederà e di saperlo "gestire" lungo l'arco della giornata.