



CLUB ALPINO ITALIANO
OTTO ESCURSIONISMO LAZIO

VENERDI' 8 FEBBRAIO 2019

Ore 18:30

**presso la Sezione CAI di Frosinone
Corso della Repubblica, 178**

SEMINARIO **della Commissione Medica Regionale**

PATOLOGIE PREESISTENTI e FREQUENTAZIONE della MONTAGNA

SI PARLERA' DEI RISCHI A CUI SONO ESPOSTE LE PERSONE AFFETTE DA PATOLOGIE PREESISTENTI QUANDO SI APPROCCIANO ALLA MONTAGNA SENZA I DOVUTI ACCORGIMENTI; IL CONTROLLO DELLE PATOLOGIE CRONICHE ED IL RICONOSCIMENTO DEI LIMITI IMPOSTI DALLA PROPRIA CONDIZIONE FISICA AIUTANO A VIVERE LA MONTAGNA IN PIENA SERENITA'.

L'OBIETTIVO DELLA PRIMA RELAZIONE E' DI SENSIBILIZZARE I FREQUENTATORI DELLA MONTAGNA VERSO QUESTO PROBLEMA AL FINE DI MIGLIORARE LA SICUREZZA.

PREPARAZIONE FISICA per L'ATTIVITA' in MONTAGNA

VERRANNO DATI CONSIGLI PRATICI PER AFFRONTARE LE FATICHE DEGLI SPORT DI MONTAGNA ATTRAVERSO UNA PREPARAZIONE ADEGUATA.

UNA BUONA CONDIZIONE FISICA E' FONDAMENTALE PER GODERSI A PIENO LE ESCURSIONI MA ANCHE PER TUTELARE LA SALUTE E PREVENIRE EVENTI AVVERSI, IN PARTICOLAR MODO SE SI E' AFFETTI DA QUALCHE PATOLOGIA.

Relatori: Dott. ssa Adalgisa Sita (CMR Lazio) - Dott. Stefano Giancola (CMR Lazio)

Introduzione: Dott. Pasquale Antignani

Organizzazione: AE Memmina De Nardis

Ingresso libero (AL TERMINE BUFFET OFFERTO DAI SOCI)