



LA VISITA

COME FUNZIONA LA VISITA E COSA COMPRENDE:

- Visita clinica completa
- ECG a riposo e sotto sforzo, pedalando su cicloergometro
- Spirometria
- Esame delle urine: non serve portare nulla, il contenitore te lo diamo noi
- Controllo della vista (portati dietro gli occhiali se ne sei in possesso e ne fai uso)

LO SFORZO: il test da sforzo simula l'attività fisica e può risultare impegnativo per cuore, polmoni e muscoli. Si svolge sotto controllo medico, che ne riduce al minimo i rischi, comunque non superiori a quelli della pratica sportiva abituale.

SE SERVE APPROFONDIRE: se emergono anomalie, il medico può richiedere ulteriori accertamenti, eseguibili anche con gli specialisti della struttura. Gli esami sono indispensabili per certificare l'idoneità: se non vengono eseguiti, dopo 6 mesi la pratica si chiude con certificato di non idoneità.

DIRETTIVE SANITARIE: dai 40 anni in su per gli uomini e dai 50 per le donne, il test da sforzo è massimale: pedali fino al massimo che riesci a sostenere, sempre sotto il controllo del medico (indicazioni COCIS)

VI CONSIGLIAMO:

- calzoncini, maglietta, scarpe da ginnastica o abbigliamento comodo (ove possibile)
- evitare di allenarsi nelle ore precedenti la visita per non rischiare di alterare l'esame delle urine

COSA PORTARE IL GIORNO DELLA VISITA:

- tessera sanitaria e documento di identità (in formato fisico)
- questionario anamnestico compilato e firmato ricevuto via mail
- copia della visita precedente, ovunque sia stata eseguita
- eventuale documentazione medica (referti di visite specialistiche, esami diagnostici e strumentali, esami del sangue) (per i DISABILI la documentazione relativa alla disabilità).

MINORENNI: è necessario siano accompagnati da un genitore o tutore legale, in possesso del proprio documento d'identità e il codice fiscale in formato fisico.

UNA NOTA PER LE RAGAZZE: durante il ciclo mestruale l'esame delle urine non è attendibile. Nessun problema, potrai comunque fare la visita e basterà tornare per completare solo quel test, a ciclo finito.

E' UTILE: Per coloro che appartengono a Società Sportive, **VERIFICARE** con l'allenatore o con la Società per quale disciplina sportiva dovete sottoporvi alla visita.



**INFORMAZIONI
AGGIUNTIVE**



**COSA PORTARE
ALLA VISITA**



**PER GLI ATLETI
MINORENNI**



**NOTA PER L'ESAME
DELLE URINE**



**DISCIPLINA SPORTIVA
DI RIFERIMENTO**