

INFORMAZIONI UTILI PER VISITA IDONEITÀ ALL'ATTIVITÀ SPORTIVA AGONISTICA

Prima della visita è importante seguire le seguenti norme comportamentali:

1. Si invita a presentarsi il giorno concordato, con puntualità, muniti di tutta la documentazione necessaria (richiesta della società, libretto/attestazione vaccinale, provetta urine etc.)
2. Evitare attività fisica intensa il giorno prima della visita (niente allenamenti, gare e/o sforzi muscolari intensi il giorno precedente).
3. Non bere caffè, the, cioccolata, cola o altre bevande eccitanti il giorno della visita; niente bevande gassate nei due giorni precedenti la visita.
4. Niente integratori nei due giorni precedenti la visita.
5. Niente liquirizia nella settimana precedente la visita.
6. Non mangiare nelle 2 ore precedenti la visita, è comunque fortemente raccomandato un piccolo spuntino 2-3 ore prima.
7. **NON FUMARE**, soprattutto nelle 3 ore precedenti la visita.
8. Presentarsi il giorno della visita in tuta ginnica, maglietta e scarpe sportive, per le ragazze necessario top o reggiseno sportivo (no jeans, gonna, vestiti lunghi, scarpe con tacco etc.)
9. Portare eventuali elettrocardiogrammi e/o accertamenti cardiologici già eseguiti.
10. Portare precedente documentazione medico-sanitaria (es. visite specialistiche, referti esami del sangue, lettere di dimissione ospedaliera, lettera di dimissione dal Pronto Soccorso etc.)