

GRUPPI DI CAMMINO a CASTELNOVO NE' MONTI

Nei mesi di **giugno, luglio, agosto, settembre**

Il venerdì nelle seguenti date: **11 e 18 giugno, 2 e 23 luglio, 6 e 20 agosto, 3 e 17 settembre ore 18.30**

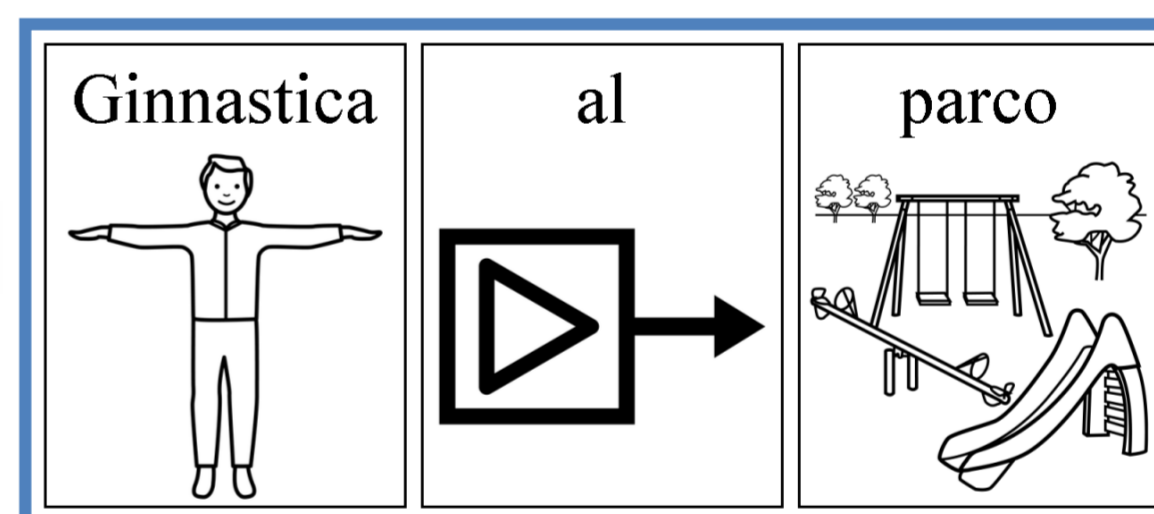
RITROVO a Castelnovo ne' Monti - piazzale Vittime di Roncroffio

Passeggiata con accompagnatore esperto in Scienze motorie a partecipazione libera e gratuita, alla scoperta del benessere e del territorio.



CAMMINARE FA BENE

- Migliora lo stato di salute fisica e mentale
- Previene il sovrappeso, i problemi cardiocircolatori, respiratori, muscolari, articolari e metabolici
- In gruppo è più facile fare nuove amicizie e conoscere persone nuove



Le raccomandazioni scientifiche a livello internazionale per la tutela della salute indicano di praticare almeno **30 minuti di attività fisica** moderata per un minimo di **5 giorni alla settimana**.

Di norma lo svolgimento di un cammino con attività fisica di moderata intensità non implica rischi per la salute.

A coloro che tuttavia abbiamo preesistenti problemi di salute o percepiscano un affaticamento fisico intenso durante una normale passeggiata, si consiglia di consultare il proprio medico di fiducia prima di iniziare.

L'adesione all'attività è su base volontaria, libera e gratuita. I promotori e accompagnatori declinano ogni responsabilità per danni a persone o cose avvenuti durante l'attività stessa. I partecipanti sono tenuti ad osservare le norme del codice della strada. Si consiglia un abbigliamento comodo e scarpe da cammino.

PER POTER RIPARTIRE IN SICUREZZA, PROMUOVERE E TUTELARE LA SALUTE DI TUTTI I PARTECIPANTI, SARÀ OBBLIGATORIO RISPETTARE LE SEGUENTI MISURE IGIENICO-SANITARIE PER LA PREVENZIONE DEL RISCHIO DA CONTAGIO COVID19:

- Compilare, per la prima partecipazione, l'**autocertificazione** che vi verrà consegnata dall'operatore UISP.
- Durante le attività e nel punto di ritrovo è necessario mantenere **una distanza minima tra i partecipanti di almeno 1 metro**, preferibilmente 2.
- Evitare il contatto fisico (ad es. strette di mano).
- È **obbligatorio l'uso della mascherina** che va sempre indossata, coprendo rigorosamente naso e bocca, e l'igiene delle mani
- Ogni partecipante deve provvedere personalmente ai **propri dispositivi di protezione** (mascherine e gel lavamani) e al loro smaltimento.
- Si raccomanda a tutti i partecipanti di utilizzare i propri materiali di uso e consumo (bottiglie, borracce, salviette, etc..), evitandone lo scambio.
- Non si potrà partecipare se si è stati a **contatto con persone positive al virus nei 14 giorni precedenti**.
- Se vi sono **sintomi anche di leggera entità** (febbre, tosse, affanno, mal di gola, perdita di gusto e/o olfatto, disturbi gastro-intestinali), non sarà possibile partecipare alle attività, senza eccezioni.
- Nel caso di gruppi molto numerosi, si chiede ai partecipanti di suddividersi in **sottogruppi di 15/20 partecipanti** e partire con almeno 10 minuti di distanza tra un sottogruppo e l'altro.