

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia
IRCCS Istituto in tecnologie avanzate e modelli assistenziali in oncologia

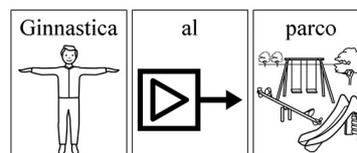


GRUPPI DI CAMMINO con ginnastica statica Cooperativa Case Popolari di Mancasale-Coviolo

Dal 9 Settembre 2020 tutti i mercoledì dalle 8.45 alle 10.00

RITROVO Sede Cooperativa Case Popolari Via Selo, 3 - Reggio Emilia

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 minimo 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 abbiano preesistenti problemi di salute o percepiscano un affaticamento 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 SARS CoV 2.

- * Durante le attività mantenere una distanza minima tra i partecipanti di almeno 2 metri.
- * Evitare il contatto fisico (ad es. strette di mano), è obbligatoria la pulizia delle mani.
- * È obbligatorio l'uso della mascherina che va sempre indossata, coprendo rigorosamente naso e bocca.
- * Ogni partecipante dovrà provvedere personalmente ai propri dispositivi di protezione (mascherine e gel lavamani) e provvedere allo smaltimento.
- * Chiunque deciderà di partecipare alle attività deve essere del tutto asintomatico e non presentare alcun fattore epidemiologico di rischio.
- * 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, dispnea, mal di gola, perdita di gusto e/o olfatto, disturbi gastro-intestinali), non sarà possibile partecipare alle attività, senza eccezioni.

Per informazioni: UISP 0522.267211 e Cooperativa Case Popolari 0522 1710693

In collaborazione con Cooperativa Case Popolari di Mancasale-Coviolo