

GRUPPI DI CAMMINO

PUNTO DI PARTENZA

Sede **Croce Rossa Reggio**
Strada Cappelletta

QUANDO COMINCIA?

DA LUNEDÌ 13 LUGLIO

Tutti i **Lunedì**

dalle ore 18.00 fino alle 19.00



L'adesione all'iniziativa 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.

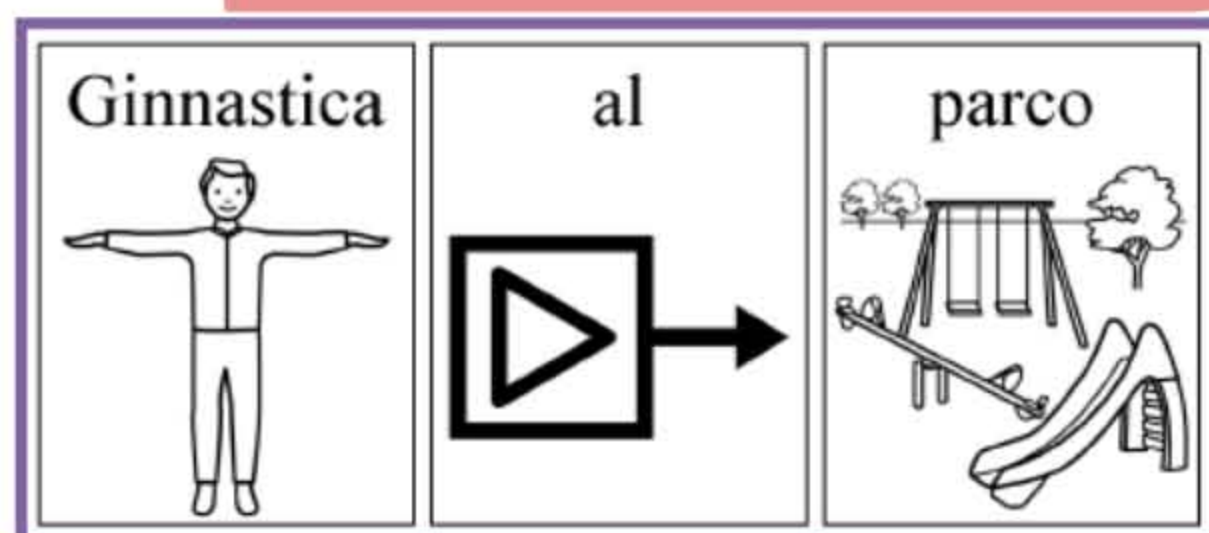
Si consiglia un abbigliamento comodo e scarpe da cammino.

CAMMINARE FA BENE

Migliora il tuo 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



Per poter partire 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, disturbo gastro-intestinali)