

GRUPPO IN MOVIMENTO a BRESCELLO

Dal **14 LUGLIO 2020** tutti i **martedì** alle ore 18.00

RITROVO: Area parcheggio Piazzale Volontari del Po - Brescello

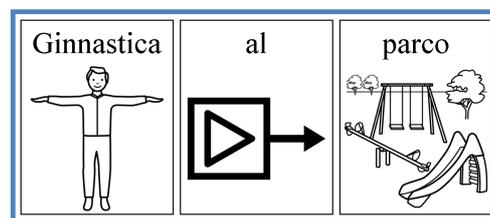
RIPARTIRE IN SICUREZZA

Attività motoria con esperto in Scienze motorie
a partecipazione libera e gratuita, alla scoperta del benessere



MUOVERSI 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.



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.

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 ginnastica.