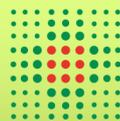




Comune di  
San Martino in Rio  
Assessorato allo Sport



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

## Camminare fa bene!

Passeggiata con accompagnatore esperto in scienze motorie  
alla scoperta del benessere

### Camminare fa bene!

- ➔ **migliora la salute fisica e mentale**
- ➔ **previene problemi cardiocircolatori, respiratori, muscolari, articolari e metabolici**
- ➔ **in gruppo è più facile fare nuove amicizie**



PER INFO ENTRA NEL GRUPPO

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..), evitan-done 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.

dal 1 GIUGNO a SETTEMBRE (agosto escluso) 2022  
tutti i MERCOLEDÌ sera dalle 20 alle 21

ritrovo nei prati della rocca  
partecipazione LIBERA e GRATUITA

