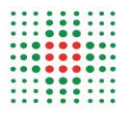




Comune di Carpineti



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 A CARPINETI

DAL 10 GIUGNO tutti i GIOVEDÌ dalle ore 18.30-19.30

Ritrovo: Parcheggio Parco Matilde

I gruppi saranno attivi per i mesi di Giugno, Luglio, Agosto, Settembre.

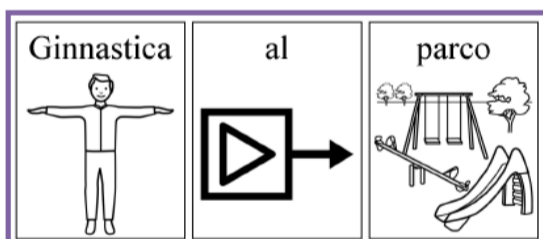
Passeggiata a partecipazione libera e gratuita alla scoperta del benessere e del territorio



Nei gg 10 e 17 giugno, 1 e 22 luglio, 5 e 19 agosto, 2 e 16 settembre sarà garantita la presenza di un accompagnatore con esperienza in Scienze Motorie che proporrà la camminata ed esercizi di equilibrio e coordinazione per migliorare le capacità posturali e potenziare l'equilibrio corporeo, dal quinto incontro la calendarizzazione sarà alternata 1 volta a settimana con la presenza del tecnico ed 1 volta a settimana in autogestione

CAMMINARE FA BENE

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



L'adesione all'attività è su base volontaria, libera e gratuita.

I promotori e accompagnatori declinano ogni responsabilità per danni a persone e cose avvenuti durante l'attività stessa; i partecipanti sono tenuti ad osservare le norme del codice della strada.

Per poter ripartire in sicurezza e tutelare la salute di tutti, sarà obbligatorio rispettare le seguenti misure igienico-sanitarie per la prevenzione del rischio da contagio SARS CoV 2.

Vi preghiamo quindi di leggerle con attenzione e applicarle rigorosamente.

- Durante le attività è necessario mantenere una **distanza minima tra i partecipanti di almeno 1 metro, preferibilmente 2.**
- **Evitare il contatto fisico** (ad es. strette di mano).
- **E' obbligatorio l'uso della mascherina** che va sempre indossata, **coprendo rigorosamente naso e bocca**
- **E' obbligatoria la pulizia delle mani**
- Ogni partecipante deve provvedere personalmente ai propri dispositivi di protezione (mascherine e gel lavamani) e **provvedere allo smaltimento.**
- Si raccomanda a tutti i partecipanti di utilizzare i propri materiali di uso e consumo (bottiglie, borracce, salviette, etc..), evitandone lo scambio.
- Chiunque decide di partecipare alle attività deve **essere del tutto asintomatico e non presentare alcun fattore epidemiologico di rischio** (convivenza, frequentazione o contatti con soggetti positivi).
- 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.**
- La zona definita come "**punto di ritrovo**", dei gruppi di cammino, **deve essere sufficientemente ampia** per poter **garantire il distanziamento tra i partecipanti, almeno 1 metro**, in attesa della partenza.
- Nel caso di **gruppi molto numerosi**, si chiede ai partecipanti di **suddividersi in sottogruppi max 15/20** partecipanti e partire con **almeno 10 minuti di distanza tra un sottogruppo e l'altro.**