



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



COMUNE DI BORETTO

polisportiva  
**SanMarco**

**UISP**  
sportpertutti  
Comitato di Reggio Emilia

# GRUPPI DI CAMMINO a BORETTO

**Dal 4 settembre 2020** tutti i venerdì alle ore 18.00

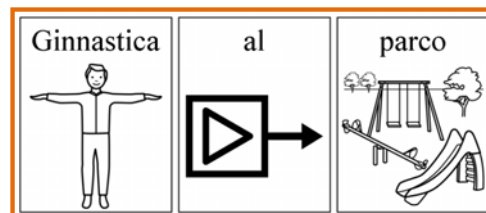
**RITROVO Palestra Comunale di Boretto** (via Trieste, 1)

**Passeggiate 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 un minimo di **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 fisico 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 obbligatoria 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: **Polisportiva San Marco | Tel. 377 1249831 | URP Comune di Boretto | Tel. 0522 963700**