

GRUPPI DI CAMMINO a QUATTRO CASTELLA

Dal 16 giugno tutti i giovedì (escluso Agosto) alle ore 20.00

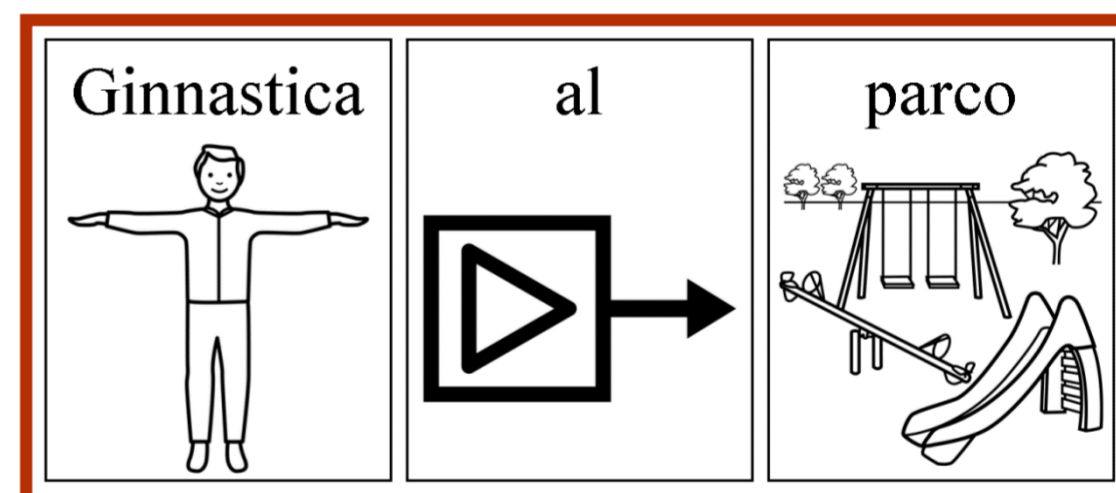
RITROVO Casa del Volontariato e dei servizi
Via Fratelli Cervi, 4 – Montecavolo (Quattro Castella)

Passeggiata e ginnastica 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. **In caso di maltempo l'attività è sospesa.**

PER PROMUOVERE E TUTELARE LA SALUTE E LA SICUREZZA DI TUTTI I PARTECIPANTI, SARÀ OBBLIGATORIO RISPETTARE LE SEGUENTI MISURE IGIENICO-SANITARIE PER LA PREVENZIONE DEL RISCHIO DA CONTAGIO COVID19:

- Durante le attività e nel punto di ritrovo è necessario mantenere una distanza minima tra i partecipanti di almeno **1 metro**, preferibilmente 2.
- Si raccomanda a tutti i partecipanti di utilizzare i propri materiali di uso e consumo (bottiglie, borracce, salviette, etc.), evitandone lo scambio.
- 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.



PER INFO ENTRA NEL GRUPPO