

Gruppi di Cammino: le regole per ricominciare in sicurezza

Sistema Socio Sanitario



Regione Lombardia

ATS Brianza

Coronavirus FASE 3

Contatti e informazioni:

EMAIL: progetti.salute@ats-brianza.it

TEL. 039/2384876

PER LA GUIDA DI CAMMINO (Walking Leader)

- Organizza le uscite in modo da evitare assembramenti e garantire distanziamento interpersonale e, se possibile, a composizione fissa in modo da garantire la partecipazione delle stesse persone
- Stabilisci orari e luoghi di partenza in spazi ampi, dove il rischio di trovarsi vicino ad altre persone è minore
- Mantieni l'elenco delle presenze per un periodo di 14 giorni, rispettando la normativa in materia di protezione dei dati personali
- Informa i partecipanti sulle misure di prevenzione (utilizzo mascherina, gel disinfettante, distanziamento etc.) e verifica che siano rispettate

ATTENZIONE!!!

NON abbassare la guardia con i protocolli Anti-contagio



Le regole dei camminatori per ricominciare in sicurezza

Contatti e informazioni:

EMAIL: progetti.salute@ats-brianza.it

TEL. 039/2384876



COME DEVO ORGANIZZARMI PER PARTECIPARE?

- Contatta il tuo Walking Leader (guida di cammino).
- Prova la temperatura prima di uscire di casa, e vai a camminare solo se ti senti bene. È responsabilità di ognuno proteggere se stessi e i compagni di camminata!
- Porta almeno due mascherine, anche non chirurgiche, di cui una di ricambio nel caso la prima si sporcasse, rompesse o bagnasse.
- Porta un gel disinfettante o soluzione idroalcolica per le mani e un paio di guanti (per qualsiasi evenienza)
- Porta l'acqua, possibilmente, nella tua borraccia.
- Attieniti scrupolosamente alle indicazioni delle Guide di Cammino altrimenti ti verrà richiesto di sospendere la camminata
- Non condividere borracce/bottiglie e non scambiare con altri oggetti quali bacchette per camminare, asciugamani, cellulare, fazzoletti di carta, etc.
- Disinfetta le mani ogni volta che tocchi una superficie e comunque più spesso che puoi

CHE DISTANZE DEVO TENERE DAGLI ALTRI CAMMINATORI?

- Durante la camminata, mantieni la distanza di sicurezza raccomandata per via della respirazione che si fa più profonda e vigorosa durante l'attività motoria.
- Cerca di non camminare in "scia" ovvero uno dietro l'altro, la nube di goccioline del soggetto che ti precede si diffonde rapidamente dietro di lui, per cui cammina distanziato e/o disposto in diagonale o di fianco
- Indossa la mascherina coprendo bene bocca e naso nei momenti in cui non è possibile rispettare tali distanze, rallentando la camminata per garantire la giusta ossigenazione
- **NON abbassare la guardia con i protocolli Anti-contagio**

QUANDO NON POSSO PARTECIPARE AI GRUPPI DI CAMMINO?

- NO, se hai sintomi di infezioni respiratorie o acute (febbre, tosse, raffreddore)
- NO se non ti senti bene
- NO, SE hai avuto contatti con persone affette da COVID-19 nei 14 giorni precedenti
- NO, SE non hai contattato preventivamente il Walking Leader (guida) del gruppo di appartenenza

ATTENZIONE!!!

- Più persone nel gruppo sono vaccinate e meno il gruppo è vulnerabile!
- Le persone già vaccinate **DEVONO RISPETTARE LE STESSE NORME DEGLI ALTRI**