

Camminare in sicurezza

Ognuno protegge tutti

Giugno 2021

Documento originale redatto dal
Comune di Grugliasco
Adattamento a cura di ASL TO3
S.S. Promozione della Salute

Misure di prevenzione e protezione

Allo stato odierno le principali misure di prevenzione del contagio consigliate dalle autorità sanitarie sono:

- **Distanziamento**
- **Igiene delle mani e delle superfici**
- **Utilizzo di mascherine e visiere** per la prevenzione della dispersione di droplets
- **Formazione di piccoli gruppi (10-12 persone)** per praticare attività
- **Aumento del numero di giorni** alla settimana al fine di garantire minore aggregazione

Si rimane a casa se accusate almeno uno dei seguenti sintomi

- Temperatura corporea superiore ai 37,4°C
- Tosse
- Difficoltà respiratorie
- Congiuntivite con febbre
- Rinite non di origine allergica

Prima di iniziare l'attività verrà chiesta a ciascuno di voi l'assenza dei suddetti sintomi da parte dei capi-camminata.

Si confida nel senso di responsabilità e di prudenza di ciascun partecipante verso se stessi e la comunità

Fase di ritrovo, riscaldamento e stretching

- La mascherina deve essere indossata:

- Fase di **ritrovo**
- Fase di **riscaldamento**
- Fase di **stretching**

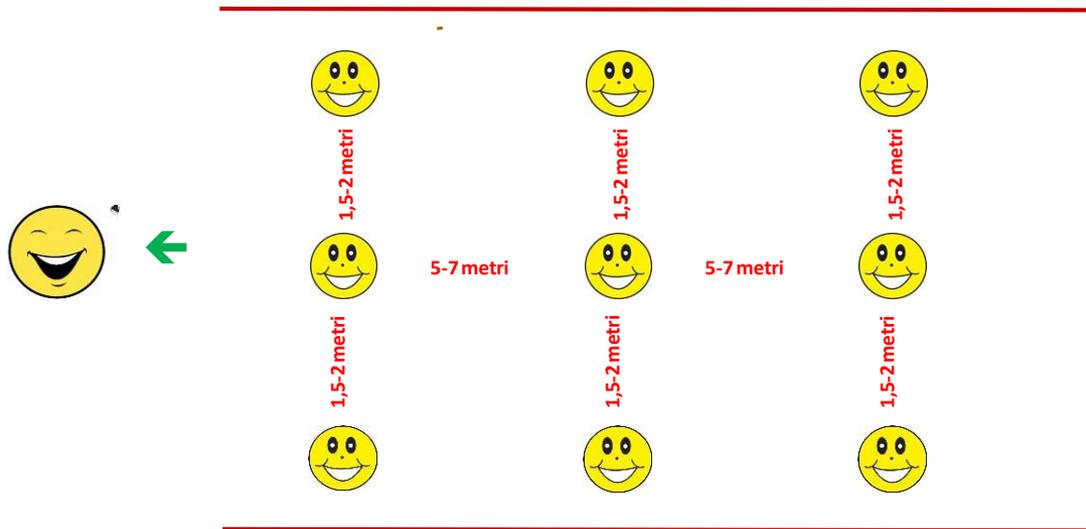


- Il **distanziamento** richiesto è di almeno **1 metro preferibilmente 2 metri** tra ciascun camminatore (capi-camminata e i camminatori)



Fase di camminata

- Mantenere la **distanza di sicurezza di 5 metri** dalla :
di camminatori che ci precedono
- La **mascherina** deve essere indossata in tutti quei momenti in cui la respirabilità della mascherina è compatibile con il carico metabolico richiesto



Informazioni

- Per la definizione di dettaglio fare riferimento a quanto già proposto dal Ministero della salute nei seguenti siti

- : <http://www.salute.gov.it/portale/nuovocoronavirus/>

- Rapporto «lo sport riparte in sicurezza»

- <http://www.sport.governo.it/media/2130/rapporto-lo-sport-riparte-in-sicurezza.pdf>

- Linee guida per l'attività sportiva di base e l'attività motoria in genere

- <http://www.sport.governo.it/media/2135/linee-guida-sport-di-base-e-attivita-motoria.pdf>

- Linee - Guida per lo svolgimento degli allenamenti per gli sport di squadra

- <http://www.sport.governo.it/media/2140/linee-guida-sport-di-squadra.pdf>

- DECRETO-LEGGE 7 ottobre 2020, n. 125

- https://www.gazzettaufficiale.it/atto/serie_generale/caricaDettaglioAtto/originario?atto.dataPubblicazioneGazzetta=2020-10-07&atto.codiceRedazionale=20G00144&elenco30giorni=false