Gruppi di Cammino

CAMMINIAMO IN SICUREZZA

La promozione della salute, in questa fase di ripresa, ha assunto un ruolo chiave concretizzandosi in azioni collettive. Siamo tutti consapevoli che un effetto responsabile del singolo ha un'azione positiva per la collettività, di cui il singolo fa parte. Sottolineiamo l'importanza di comportamenti responsabili per tutelare la tua salute e quella di chi incontri.

Condividiamo alcune indicazioni dal DPCM in vigore del 7/09/2020 valido fino al 07/10/2020 e dall'ordinanza del Presidente della Giunta Regionale N° 604 valida fino al 15/10/2020 :

La **mascherina**, durante la camminata, non è obbligatoria, salvo in quelle situazioni in cui non sia possibile mantenere la distanza di sicurezza di almeno un metro;

Possono essere usate sia **mascherine monouso** o **lavabili** (anche autoprodotte) in multistrato, idonee a fornire un'adeguata barriera. Le mascherine devono garantire comfort e respirabilità, forma e aderenza, coprendo il volto dal naso al mento;

Si mantengono le **misure di protezione** quali il distanziamento fisico e l'igiene costante e accurata delle mani. Porta sempre con te il gel igienizzante mani, per usarlo qualora entri in luoghi pubblici dove non è presente;

www.facebook.com/CamminareInsiemeATSMilano

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Milano Città Metropolitana

Gruppi di Cammino

Se sei in dubbio sul tuo **stato di salute** o hai sintomi respiratori anche lievi, misura la febbre prima di uscire e, qual ora la temperatura fosse più alta di 37,5° rimani a casa e contatta il tuo medico curante;

Per l'accesso del pubblico ai parchi, alle ville e ai giardini pubblici bisogna tenere conto del divieto di assembramento. Facciamo solo un po' di chiarezza sul termine assembramento:

LE NORME GIURIDICHE NON SPECIFICANO IL NUMERO DI PERSONE NECESSARIE PER CREARE UN "ASSEMBRAMENTO". VALE ALLORA IL PRINCIPIO DEL "BUON SENSO" PER CUI SONO DA EVITARE LE SITUAZIONI IN CUI GLI SPAZI PUBBLICI E PRIVATI NON GARANTISCONO IL DISTANZIAMENTO FISICO DI ALMENO UN METRO FRA LE PERSONE.

https://www.dors.it/documentazione/testo/202007/De_completa20200720.pdf

E' consentito svolgere **attività sportiva** o **attività motoria all'aperto,** anche presso aree attrezzate e parchi pubblici, ove accessibili, purché comunque nel rispetto della distanza di sicurezza interpersonale di almeno due metri per l'attività sportiva e di almeno un metro per ogni altra attività (es. gruppi di cammino);

www.facebook.com/CamminareInsiemeATSMilano

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Milano Città Metropolitana

Gruppi di Cammino

Nel caso il numero di partecipanti alla camminata aumentasse il rischio di assembramento, **vi suggeriamo di organizzare partenze scaglionate a piccoli gruppi**;

Il buon senso suggerisce di non scambiarsi oggetti e indumenti e di lavarsi accuratamente le mani una volta rientrati a casa.

SII PROTAGONISTA DELLA RIPRESA!

In questo momento risulta fondamentale condividere buone pratiche di prevenzione e comportamenti per essere d'esempio agli altri e dare avvio alla condivisione di azioni corrette e responsabili.

PER CONTINUARE A PRATICARE ATTIVITÀ MOTORIA E A CAMMINARE INSIEME!!!

www.facebook.com/CamminareInsiemeATSMilano

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Milano Città Metropolitana