

Percorso Run4Health del Santa Maria della Pietà Parco della Salute e del Benessere



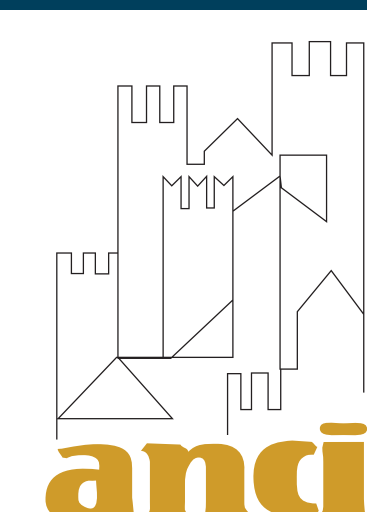
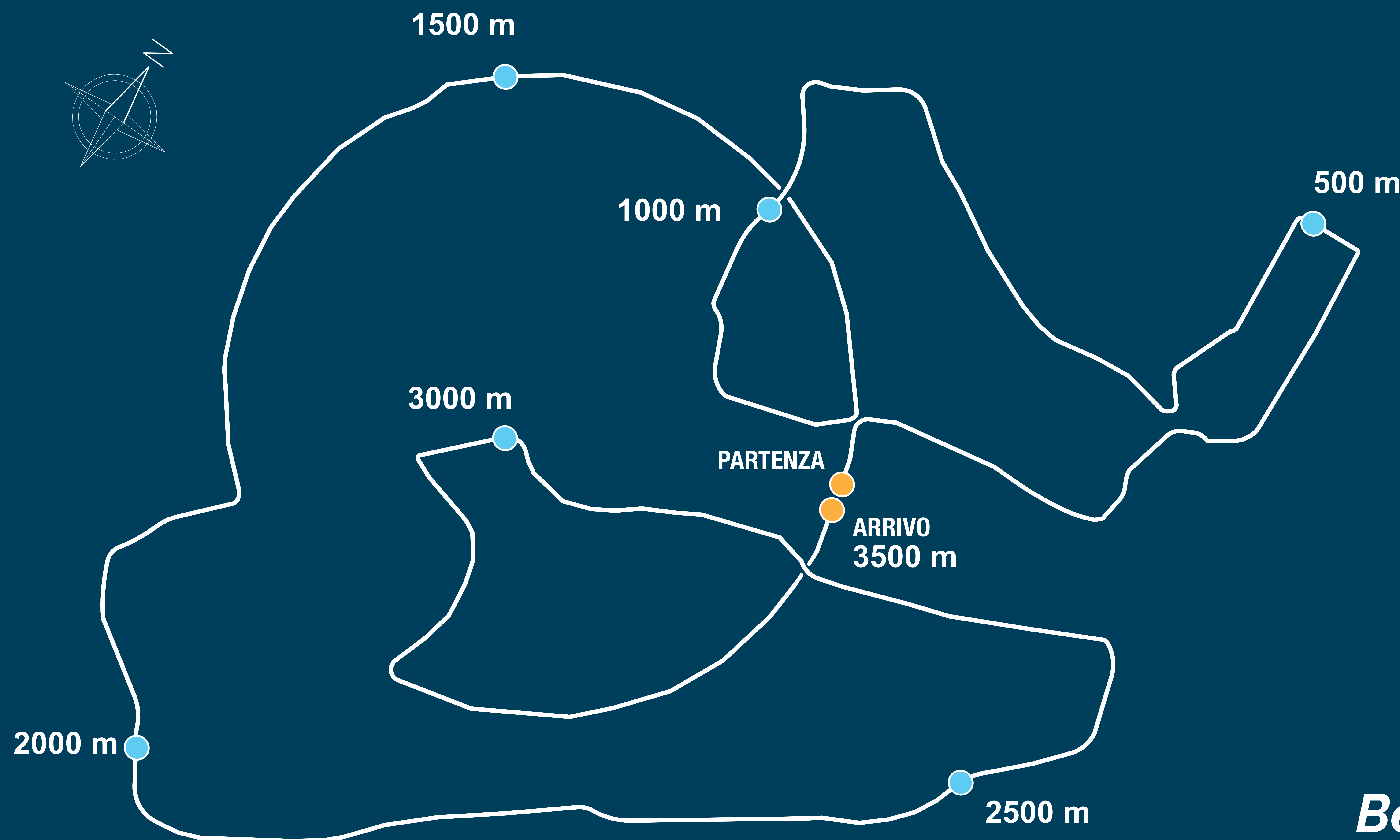
Prima di correre e camminare ricorda:

1. Fai una visita medica per controllare il tuo stato di salute.
2. Usa scarpe adatte alla corsa per prevenire infortuni muscolari.
3. Bevi sempre per reidratare il tuo corpo.
4. Fai esercizi di stiramento e stretching per preparare i muscoli e le articolazioni all'attività fisica.
5. Ripara la tua testa dal sole per evitare insolazioni.
6. Scarica la app **Bandiera Azzurra** per correre e camminare in città.
7. Divertiti.

Questo è un tratto misurato e certificato dalla FIDAL.
Non è ad uso esclusivo dei podisti.
Fare attenzione all'uscita dei passi carrai e dei pubblici esercizi.
Lo scopo di questo progetto è quello
dell'alfabetizzazione alla corsa e al cammino.
Si prega di prestare attenzione e rispetto per gli utenti deboli.

Before starting to run, remember the following:

1. Have a medical examination to check your health.
2. Use sneakers made for running in order to avoid injuries.
3. Drink more in order to rehydrate your body.
4. Do stretching exercises to prepare your muscles and joints for the physical activity.
5. Keep your head protected from the sun to avoid sunstroke.
6. Enjoy your run.



Chi si allena non sporca
Fai come me: tieni puliti questi spazi



Runners do not pollute
Do like me: keep these areas clean