

 **#RESTIAMO A DISTANZA#**  
Numeri utili **1500** - Veneto 800 462 340

<p>DISINFETTARE LE SUPERFICI E GLI OGGETTI DI USO COMUNE</p>  <p>INDOSSARE APPOSITA MASCHERINA SE LA DISTANZA INTERPERSONALE È MINORE DI UN METRO</p>  <p>EVITARE AFFOLLAMENTI IN FILA</p>  <p>MANTENERE SEMPRE UNA DISTANZA MAGGIORE DI UN METRO</p> 	<p>LAVARE SPESSO LE MANI</p>  <p>COPRI LA BOCCA E NASO CON FAZZOLETTI MONOUSO SE STARNUTISCI O TOSSISCI O IN MANCANZA UTILIZZA LA PIEGA DEL GOMITO</p>  <p>EVITARE ABRACCI E STRETTE DI MANO</p> 	<p>IGIENIZZARE LE MANI PRIMA DI RAGGIUNGERE LA PROPRIA POSTAZIONE</p>  <p>SE HAI SINTOMI INFLUENZALI NON ANDARE AL PRONTO SOCCORSO O PRESSO STUDI MEDICI, MA CONTATTA IL MEDICO DI MEDICINA GENERALE, I PEDIATRI, LA GUARDIA MEDICA O I NUMERI REGIONALI</p>  <p>NO ASSEMBRAMENTI DI PERSONE</p> 
--	--	--

 **#RESTIAMO A DISTANZA#**  
Numeri utili **1500** - Veneto 800 462 340

**PRIMA DELL'ALLENAMENTO**





- ✓ Arrivare in palestra, nell'orario comunicato, accompagnati da un adulto e indossando la mascherina
- ✓ Entrare in palestra utilizzando l'area identificata come ingresso
- ✓ Disinfettarsi le mani
- ✓ Mettersi in fila nella zona di misurazione temperatura, rispettando le DISTANZE D'ATTESA





 **#RESTIAMO A DISTANZA#**  
Numeri utili **1500** - Veneto 800 462 340

- ✓ L'atleta deve provvedere a cambiarsi e a riporre la mascherina, rispettando le norme igieniche
- ✓ L'atleta deve mettere tutti i beni personali, in ordine, nella propria borsa compresi bottiglietta d'acqua e fazzoletti e mascherina
- ✓ La borsa va riposta nei posti contrassegnati dalle X negli spazi consentiti in palestra
- ✓ E' **OBBLIGATORIO** cambiarsi le scarpe prima di accedere in palestra
- ✓ Prima dell'allenamento disinfettarsi nuovamente le mani ed eventualmente i piedi
- ✓ Rimanere seduti al proprio posto in palestra in attesa dell'istruttore





 **#RESTIAMO A DISTANZA#**  
Numeri utili **1500** - Veneto 800 462 340

**FINE ALLENAMENTO**



- ✓ Provvedere a cambiarsi nella propria area
- ✓ Prima di uscire indossare la mascherina
- ✓ Gli atleti di età inferiore ai 14 anni vanno accompagnati all'uscita dell'allenatore che provvederà a verificare la presenza del genitore
- ✓ Evitare di far entrare i genitori in palestra a fine allenamento



