VADEMECUM DELL'ATLETA

Prima di partire di casa misura la febbre e indossa l'abbigliamento da allenamento (no scarpe)

Rispetta gli orari che ti sono stati comunicati per accedere in palestra

Si può entrare solo dall'area identificata come INGRESSO e solo con la mascherina indossata

Igienizzati le mani con il gel

Entra seguendo le frecce fino ala zona di MISURAZIONE TEMPERATURA e rispetta le distanze

Quando ti cambi/svesti, nell'area indicata, metti le scarpe da allenamento, mantieni la distanza di sicurezza e metti tutte le tue cose in ordine dentro la tua borsa che depositerai nell'area indicata

I fazzoletti monouso che userai durante l'attività vanno inseriti immediatamente nell'appositocontenitore che troverai in palestra, ricordati poi di disinfettare le mani

Bevi solo dalla tua borraccia, non toccarti occhi, naso e bocca durante l'allenamento

Ascolta ciò che dice l'allenatore, lui è il primo che ci tiene alla tua salute

A fine allenamento, lascia il posto del cambio pulito come lo hai trovato e rimetti la mascherina

Per uscire dalla palestra, segui le frecce senza creare assembramento