



VADEMECUM RIENTRO

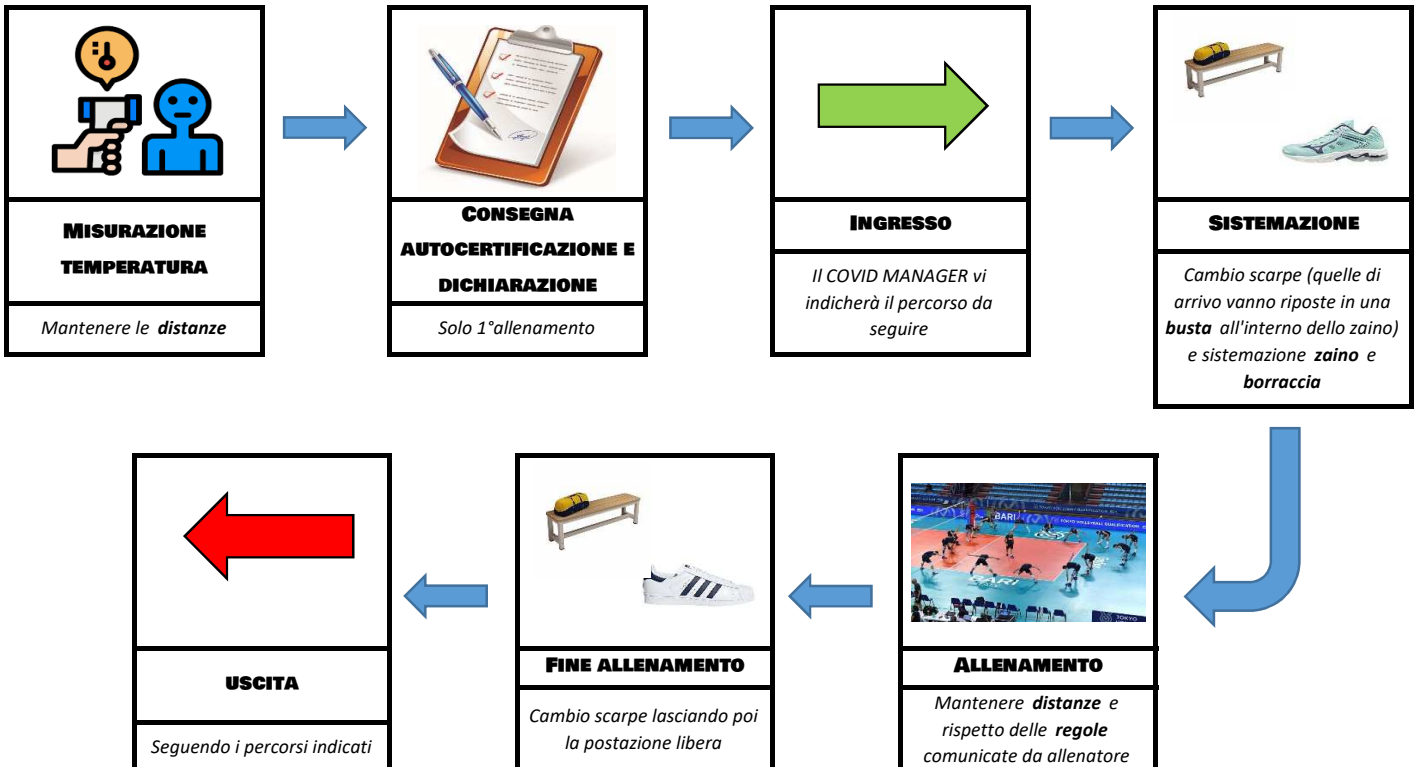
ATLETI

SI RIPARTE! CON TUTTE LE PRECAUZIONI DEL CASO E SOPRATTUTTO SEGUENDO DEI PROTOCOLLI CHE POSSANO GARANTIRE A TUTTI SICUREZZA. ECCO LE PRINCIPALI ACCORTEZZE DA SEGUIRE....

PER POTERSI ALLENARE

	<p>CONSEGNARE L'AUTOCERTIFICAZIONE E LA DICHIARAZIONE AL PRIMO ALLENAMENTO</p>		<p>AVERE IL CERTIFICATO MEDICO SPORTIVO IN REGOLA</p>
	<p>AVERE UNA TEMPERATURA CORPOREA INFERIORE A 37.0°C</p>		<p>ESSERE IN POSSESSO DI MASCHERINA E GEL PERSONALE</p>
	<p>ARRIVARE GIÀ IN TENUTA DA ALLENAMENTO E POSSEDERE UN CAMBIO SCARPE DA INDOSSARE SOLO PER ALLENAMENTO</p>		<p>RISPETTARE LE REGOLE DI DISTANZIAMENTO</p>

COME SI SVOLGE UN ALLENAMENTO



COMUNICARE IMMEDIATAMENTE EVENTUALI SINTOMI

EVITARE CONTATTI CON COMPAGNI/E

POSSIBILITÀ DI INGRESSO SOLO NEI 5 MINUTI PRECEDENTI ALL'INIZIO DELLA SEDUTA

IGIENIZZARSI MANI E BRACCIA DI FREQUENTE

ATTENERSI SEMPRE ALLE DISPOSIZIONI DELL'ALLENATORE

USCITA ENTRO 5 MINUTI DALLA FINE DELLA SEDUTA

DIVERTIRSI!!!!