



20 REGOLE PER L'ATLETA

Per La Ripartenza Dell'Attività Sportiva

1. **MISURATI LA FEBBRE PRIMA DI ANDARE AL SITO DI ALLENAMENTO, SE LA TEMPERATURA E' SOPRA I 37,5 °C NON RECARTI AGLI ALLENAMENTI O GARE E AVVISA IL TUO ALLENATORE**
2. **RICORDATI DI PORTARE L'AUTOCERTIFICAZIONE FIRMATA AD OGNI ALLENAMENTO E CONSEGNA LA ALL'OPERATORE DELL'ACCOGLIENZA**
3. **PORTA UN ASCIUGAMANO O USA UNA FASCIA PER IL SUDORE – EVITA DI ASCIUGARTI LA FRONTE CON IL BRACCIO O CON LE MANI**
4. **RICORDATI DI PORTARE L'ACQUA DA CASA IN UNA BORRACCIA O BOTTIGLIA MONOUSO PERSONALIZZATA**
5. **RICORDATI DI PORTARE LE SCARPE DI RICAMBIO PER SVOLGERE L'ATTIVITA' SPORTIVA**
6. **SE HAI I CAPELLI LUNGHİ RACCOGLILI CON ELASTICI O FASCE**
7. **INDOSSA SEMPRE LA MASCHERINA TRANNE DURANTE LO SVOLGIMENTO DELLA SESSIONE DI TRAINING**
8. **MANTIENI LA DISTANZA ALMENO DI UN METRO**
9. **ALL'ACCESSO DEL SITO SPORTIVO TI VERRA' MISURATA LA TEMPERATURA SE SARA' SUPERIORE AI 37,5 °C NON POTRAI PRENDERE PARTE AGLI ALLENAMENTI**
10. **NON POTRAI ACCEDERE AGLI SPOGLIATOI FINO A NUOVA INDICAZIONE**
11. **NON POTRAI USARE LE DOCCE FINO A NUOVA INDICAZIONE**
12. **RIPONI GLI INDUMENTI E TUTTI GLI OGGETTI PERSONALI NELLA TUA BORSA**
13. **NON CONDIVIDERE E NON SCAMBIARE NULLA CON I TUOI COMPAGNI (BORRACCHE, PETTORINE, ELASTICI)**
14. **SE DEVI ANDARE IN BAGNO CHIEDI IL PERMESSO E IGIENIZZATI LE MANI CON IL GEL PRIMA E DOPO**
15. **EVITA CONTATTI STRETTI CON I COMPAGNI (ABBRACCI, STRETTE DI MANO, ESULTANZE DI GRUPPO ETC...)**
16. **IGIENIZZATI SEMPRE LE MANI OVE RICHIESTO**
17. **NON PUOI MANGIARE ALL'INTERNO DEL SITO DI ALLENAMENTO**
18. **BUTTA I FAZZOLETTI, BENDE, CEROTTI, MASCHERINE, BOTTIGLIE E ALTRI OGGETTI PERSONALI IN UNA BORSETTA DI PLASTICA CHE TERRAI NELLA TUA BORSA DI ALLENAMENTO E PORTALI A CASA FINO NUOVE DISPOSIZIONI**
19. **SEGUI LE REGOLE DI IGIENE, STARNUTIRE IN UN FAZZOLETTO O NELLA PIEGA DEL GOMITO**
20. **SEGUI LE INDICAZIONI DEL RESPONSABILE DELL'ACCOGLIENZA E DEL TUO ALLENATORE**



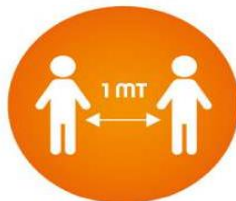
Centro Sportivo Italiano
Comitato Regionale CSI Lombardia

REGOLE PER LA RIPARTENZA DELL'ATTIVITÀ SPORTIVA COMPORTEMENTI DA SEGUIRE



SE HAI SINTOMI INFLUENZALI
O LA TEMPERATURA CORPOREA
> A 37,5° RESTA A CASA

IGENIZZARE LE MANI
PRIMA DELL'ACCESSO
ALLA STRUTTURA, AL CAMPO
E AGLI SPOGLIATOI



MANTIENI LA DISTANZA
DI SICUREZZA DI
ALMENO 1 METRO

INDOSSA LA MASCHERINA
SE NON È GARANTITA
LA DISTANZA DI SICUREZZA DI
ALMENO 1 METRO



NON USARE BORRACCE,
BOTTIGLIE, BICCHIERI O
OGGETTI DI ALTRE PERSONE

NON TOCCARE MAI
IL VISO, GLI OCCHI, IL NASO
E LA BOCCA CON LE MANI



EVITARE ABBRACCI,
STRETTE DI MANO,
ESULTANZE DI GRUPPO
E OGNI TIPO DI CONTATTO
CON ALTRE PERSONE

STARNUITIRE E TOSSIRE
IN UN FAZZOLETTO O
NELLA PIEGA DEL GOMITO



SMALTIRE MASCHERINE,
FAZZOLETTI, GUANTI, BOTTIGLIE
E ALTRI OGGETTI PERSONALI
NEI CONTENITORI DEDICATI

RIPORRE INDUMENTI
E OGGETTI PERSONALI
NELLA PROPRIA BORSA

