

ASD FUTURE GYM: RIPARTIAMO IN SICUREZZA!!

Dieci regole da seguire **IN PALESTRA**

1. GLI ATLETI ARRIVERANNO PRONTI PER L'ALLENAMENTO E DOVRANNO TENERE LA MASCHERINA SINO ALL'ACCESSO DELL'AREA SPORTIVA PER RIPORLA IN SACCHETTI MONOUSO E INDOSSARLA NUOVAMENTE AL TERMINE .
2. INDOSSARE LO ZAINO FINO ALL'AREA ALLENAMENTO PER RIPORRE OGGETTI , INDUMENTI PERSONALI ALL'INTERNO
3. DIVIETO DI ACCESSO NEGLI SPOGLIATOI.
4. LAVARSI LE MANI CON SOLUZIONI IDROALCOLICHE PRIMA E DOPO L'UTILIZZO DEGLI ATTREZZI.
5. PULIRE LE SUPERFICI DEGLI ATTREZZI CON ALCOL
6. MANTENERE DISTANZE PERSONALI DI ALMENO UN METRO
7. USARE LA PROPRIA BOTTIGLIA D'ACQUA .
8. BUTTARE SUBITO NEGLI APPOSITI CONTENITORI I FAZZOLETTINI DI CARTA O ALTRI MATERIALI USATI ,COME CEROTTI,BENDE ,ECC.
9. COPRIRSI BOCCA E NASO SE SI STARNUTISCE O TOSSISCE.
10. NON TOCCARSI OCCHI ,NASO E BOCCA CON LE MANI.

ALTRE RACCOMANDAZIONI IMPORTANTI

A CASA E PRIMA DI ENTRARE :

1. I GENITORI NON POSSONO ENTRARE IN PALESTRA
2. ARRIVARE IN ORARIO E NELL' ATTESA MANTENERE LE DISTANZE
3. PORTARE IL MODULO COMPILATO E FIRMATO AD OGNI LEZIONE
4. ETICHETTARE LA BORRACCIA CON IL PROPRIO NOME
5. PORTARE LE SCARPETTE DA ARTISTICA O CIABATTINE IN GOMMA
6. PORTARE UNA CANOTTA/MAGLIETTA DI RICAMBIO (NO TOP)
7. PORTARE UNA SALVIETTA GRANDE O UN TAPPETINO YOGA
8. PORTARE DELLA CARTA O UNA SALVIETTA PER DETERGERE IL SUDORE
9. PORTARE IL GEL DISINFETTANTE PERSONALE
10. NON VENIRE IN PALESTRA SE NON CI SI SENTE BENE O SI HA PIÙ DI °C 37.5