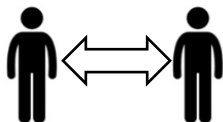




Se a casa ti accorgi di avere la febbre (più di 37,5°C), non ti senti in forma o hai tosse e raffreddore non venire ad allenarti. Stare a casa mette al sicuro te e i tuoi compagni.



Mantieni sempre la distanza di almeno 1 metro dai tuoi compagni prima di entrare in campo. Durante l'allenamento mantieni sempre la distanza di almeno 3 metri ed evita sempre abbracci e strette di mano. Non è maleducazione ma attenzione verso la salute degli altri.



Evita di formare raggruppamenti con i compagni prima e durante gli allenamenti. Se devi recarti in bagno non farti accompagnare mai vai da solo e nel caso ci fosse già qualcuno aspetta che abbia finito prima di entrare.



Non toccarti viso, occhi e naso.



Ricordati di lavare spesso le mani con acqua e sapone o con il liquido disinfettante, con attenzione e seguendo le istruzioni presenti nei bagni e in diversi punti del campo.



Ricordati di usare sempre e solo la tua borraccia personale. Per essere più sicuro contrassegna con il tuo nome. Non bere dal rubinetto.



All'arrivo al campo metti il tuo zaino in una delle sedie libere che abbiamo preparato per voi sotto gli spalti e scrivi il tuo nome per evitare che venga scambiato con altri.

Evita di condividere gli stessi attrezzi con i tuoi compagni. Prima di prendere gli attrezzi della società puliscili con alcool. Utilizza sempre lo stesso attrezzo per tutto l'allenamento.

Se ti viene richiesto e lo hai a disposizione portati un cronometro personale.



Non sputare per terra, non abbandonare in giro gomme da masticare. Soffiati il naso solo con fazzoletti di carta e poi gettali nei contenitori in bagno o all'entrata dei campi



Ricordati che non puoi entrare negli spogliatoi ed è vietato utilizzare la sala pesi.

Segui sempre le indicazioni degli allenatori e del personale di supporto che hanno l'obbligo di far rispettare le indicazioni della FIDAL