

## Preparo un piano d'allenamento

- » organizzo la sessione d'allenamento nel rispetto delle distanze
- » pianifico gli eventuali esercizi a gruppi e li mantengo sempre invariati
- » ricordo ai ginnasti di arrivare in palestra con la tenuta indossata

## Quando arrivo in palestra

- » prima di entrare aspetto il tempo richiesto per il ricambio dell'aria nella struttura
- » metto la mascherina protettiva
- » assicuro il disinfettate per mani all'entrata e in palestra

## Prima dell'allenamento

- » controllo che tutti i partecipanti con più di 12 anni indossano la mascherina
- » controllo che tutti i partecipanti si lavano o si disinfettano le mani
- » chiedo a tutti i presenti se godono di buona salute
- » controllo la temperatura corporea
- » ricordo a tutti le misure di sicurezza da rispettare
- » completo la lista delle presenze

## Durante l'allenamento

- » tolgo la mascherina solo se devo fare un esercizio pratico
- » mi lavo e/o disinfetto le mani in caso di contatto con il ginnasta
- » quando necessario ricordo ai ginnasti di disinfettare o lavare le mani

## Dopo l'allenamento

- » ricordo di disinfettare le mani e di uscire mantenendo le distanze
- » sanifico e riordino gli attrezzi utilizzati
- » disinfetto gli interruttori, le maniglie, le panchine e il lavandino
- » apro le finestre e la porta per cambiare l'aria nella struttura