

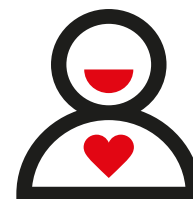
VADEMECUM PER I GINNASTI

Versione 21.10.2020



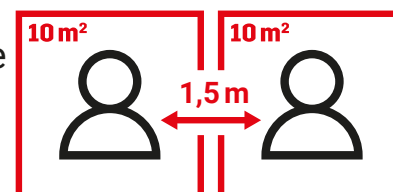
Vado in palestra

- » solo se sto bene
- » evito ogni tipo di contatto non indispensabile



Entro in palestra

- » metto la mascherina se ho più di 12 anni
- » arrivo in palestra in tenuta di allenamento
- » mi disinfetto le mani prima di entrare
- » entro da solo e mantengo la distanza di 1,5m dagli altri
- » mi annuncio (appello) agli allenatori e confermo di stare bene
- » arrivo in palestra munito di Kit personale di protezione



Mi alleno

- » mantengo la distanza di 1,5m da tutti durante tutto l'allenamento
- » ascolto e faccio solo ciò che mi chiede il mio allenatore/allenatrice
- » il mio allenatore/allenatrice è autorizzato/a a tenermi e assicurarmi durante gli esercizi che lo richiedono
- » ad ogni rotazione mi disinfetto le mani o le lavo molto bene



Esco dalla palestra

- » terminato l'allenamento esco subito dalla palestra
- » quando esco mi disinfetto le mani
- » mantengo anche all'esterno 1,5m di distanza dagli altri



Maggiori informazioni: <https://sfgmorbio.ch/direttive>