

REGOLAMENTO EDUCATIVO PER GLI ATLETI:



OGNI ATLETA DEVE IN PRIMIS TUTELARE LA SUA SALUTE PER TUTELARE ANCHE QUELLA DEGLI ALTRI.

PER QUESTO CI PERMETTIAMO DI DARE ALCUNE INDICAZIONI:

1. LAVATI LE MANI CON ACQUA E SAPONE O USANDO UN GEL A BASE ALCOLICA, IN PARTICOLARE ALL'INIZIO E ALLA FINE DELL'ALLENAMENTO
2. EVITA LE STRETTE DI MANO E GLI ABBRACCI FINO A QUANDO QUESTA EMERGENZA SARA' FINITA
3. NON TOCCARTI OCCHI, NASO E BOCCA CON LE MANI
4. EVITA CONTATTI RAVVICINATI MANTENENDO LA DISTANZA DI ALMENO UN METRO
5. COPRI BOCCA E NASO CON FAZZOLETTI MONOUSO QUANDO STARNUTISCI O TOSSICI.
6. PRIMA DI ALLENARTI CONTROLLA DI AVERE SPAZIO SUFFICIENTE PER GLI ESERCIZI CHE DEVI FARE
7. ALLENATI CON UN ABBIGLIAMENTO ADEGUATO
8. ALLENATI SE SEI IN BUON STATO DI SALUTE
9. USA LA TUA BORRACCIA PERSONALE
10. RIPONI SEMPRE LE TUE COSE IN ORDINE NELLA TUA BORSA

#koSenzafermarci