



*Solo se rispettiamo le regole*  
**#ANDRA tuttoBENE#**

## VADEMECUM DELL'ATLETA



**Prima di partire da casa misura la febbre e compila l'autocertificazione**

**Rispetta gli orari che ti sono stati comunicati per accedere in palestra**



**Si può entrare solo dall'area identificata come**  
**INGRESSO**



**Igienizzati le mani con gel**



**Entra seguendo le frecce fino alla zona di MISURAZIONE TEMPERATURA e rispetta le distanze**



**Quando ti cambi, mantieni la distanza di sicurezza e metti tutte le tue cose in ordine dentro la tua borsa.**

**Prima di entrare in pista leggi il memorandum e disinfettati le mani**



**In pista, ascolta tutto ciò che dice l'allenatore. Lui è il primo che ci tiene alla tua salute**

**A fine allenamento, lascia il posto del cambio pulito come lo hai trovato**

**Per uscire dalla palestra ,segui le frecce. Puoi uscire solo se accompagnato dall'allenatore**

