



**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**

