

VADEMECUM DEL RIENTRO

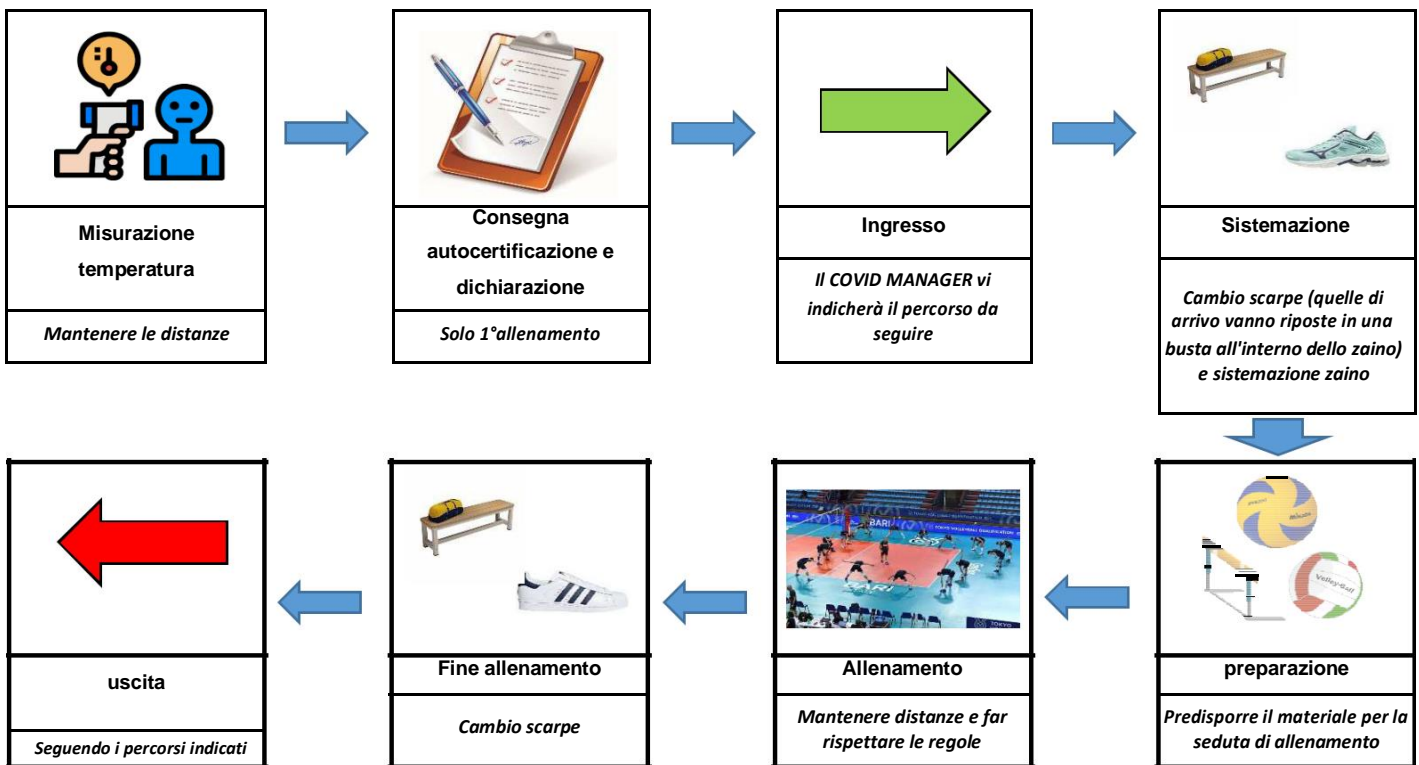
TECNICI

Si riparte! Con tutte le precauzioni del caso e soprattutto seguendo dei protocolli che possano garantire a tutti sicurezza. Ecco le principali accortezze da seguire....

Per poter allenare

	Consegnare l'autocertificazione e la dichiarazione al primo allenamento		Arrivare già in tenuta da allenamento e Possedere un cambio scarpe da indossare solo per allenamento
	Avere una temperatura corporea inferiore a 37.5°C		Essere in possesso di mascherina e gel personale

Come si svolge un allenamento



indossare sempre la mascherina

ricordare agli atleti di utilizzare i piedi per il passaggio dei palloni agli altri gruppi e utilizzare sempre il pallone indicato ad inizio seduta

possibilità di ingresso solo nei 5 minuti precedenti all'inizio della seduta con precedenza sugli atleti

igienizzarsi mani e braccia ad ogni

contatto con atleta o pallone

Far sempre rispettare le regole di distanziamento al proprio gruppo

uscita entro 5 minuti dalla fine della seduta