



REGOLAMENTO EDUCATIVO PER GLI ATLETI:



LO SPORTIVO DEVE IN PRIMIS TUTELARE LA SUA SALUTE PER QUESTO CI PERMETTIAMO DI DARE ALCUNE INDICAZIONI:

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