

I NOSTRI CONSIGLI

PRIMA DI ENTRARE IN PALESTRA



Rispetta le disposizioni statali, locali e del centro sportivo



Arriva in palestra indossando la mascherina



Riponi i vestiti e le scarpe con cui sei arrivato nel borsone



Per allenarti indossa scarpe pulite

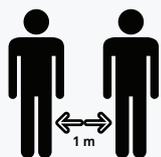


Lava o disinfettati le mani



Porta con te la tua borraccia e bevi solo da quella

MENTRE TI ALLENI



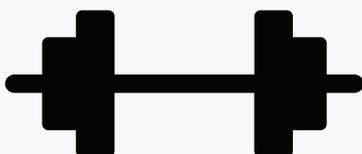
Mantieni sempre le distanze di sicurezza



Disinfettati le mani frequentemente



Non toccarti il volto con le mani



Pulisci a fondo gli attrezzi utilizzati



Indossa la mascherina per spostarti da un attrezzo all'altro



Utilizza il tuo asciugamano durante l'allenamento

DOPO ESSERTI ALLENATO



Fai la doccia a casa



Lava o disinfettati le mani



Esci dalla palestra indossando la mascherina