

# VADEMECUM ATLETI

PALLAVOLO ASD VAL  
CHISONE

## A CASA

**1** PRIMA DI PARTIRE MISURA LA TEMPERATURA. SE HAI QUALCHE LINEA DI FEBBRE, MAL DI GOLA, RAFFREDDORE O TOSSE: STAI A CASA



## ALL'ARRIVO ALL'IMPIANTO SPORTIVO

**2** INDOSSA LA MASCHERINA



**3** ATTENDI AL TRIAGE. DISINFETTATI LE MANI, TI VERRÀ MISURATA LA TEMPERATURA



## ALL'INGRESSO NELLO SPOGLIATOIO

**4** MANTIENI INDOSSATA LA MASCHERINA NELLO SPOGLIATOIO E TOGLILA SOLO QUANDO INIZI ALLENAMENTO

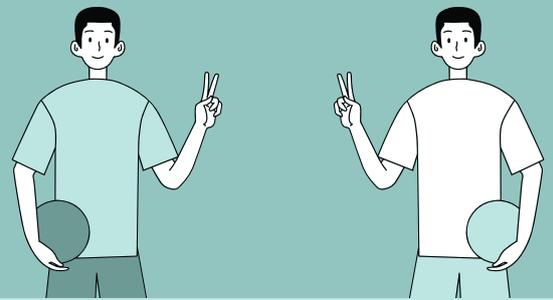


**5** METTI TUTTO L'ABBIGLIAMENTO, SCARPE COMPRESI, DENTRO LA TUA BORSA E CHIUDILA



## IN PALESTRA

**6** RICORDA DI MANTENERE  
LE DISTANZE



**7** BEVI SOLO DALLA TUA BORRACCIA



**8** OGNI VOLTA CHE BEVI DISINFETTA  
LE MANI E I PALLONI



**9** A FINE ALLENAMENTO DISINFETTA  
MANI, PANCHINE E PALLONI



## FINITO ALLENAMENTO

**10** INDOSSA LA MASCHERINA E  
NON TOGLIERLA FINO A QUANDO ESCI  
DALL'IMPIANTO



**11** SE FAI LA DOCCIA, RICORDA DI TOGLIERE LA  
MASCHERINA E INDOSSARE LE CIABATTE

