

## VADEMECUM ATLETA

L'atleta deve sempre seguire le indicazioni del COVID manager; inoltre deve:

### PRIMA DELL'ALLENAMENTO

1. Compilare l'autocertificazione *online* ogni 14 giorni<sup>1</sup>
2. Se la temperatura è superiore ai 37,5° rimanere a casa e contattare il proprio medico di famiglia
3. Presentarsi già vestita per l'allenamento – gli spogliatoi non saranno utilizzabili
4. Presentarsi indossando correttamente la mascherina
5. Farsi misurare la temperatura all'ingresso
6. Cambiare SOLO le scarpe, riponendo le altre nella propria borsa o borsone

### DURANTE L'ALLENAMENTO

1. Nei momenti di riposo o spiegazione, mantenere la distanza di almeno 1 metro dalle altre giocatrici e dallo staff tecnico
2. Bere solo da bicchieri monouso o da bottigliette personali

### DOPO L'ALLENAMENTO

1. Indossare correttamente la mascherina per uscire

---

Al Palazzetto, per gli allenamenti in spazio grande, l'ingresso è dalla porta principale, l'uscita dal retro (zona spogliatoi) e quindi dal cortile. Le scarpe saranno cambiate sulle panchine o sugli spalti.

Per gli allenamenti in spazio piccolo, l'ingresso è dalla scuola, a sinistra dell'ingresso principale, l'uscita è dall'infermeria. Le scarpe saranno cambiate sugli spalti.

