



ASSOCIAZIONE DILETTANTISTICA  
PALLAVOLO C9 ARCO • RIVA

---

## LINEE GUIDA COVID 19 PER GLI ATLETI

**L'atleta deve attenersi alle seguenti norme comportamentali:**

- **entrare in palestra con la mascherina indossata e in tenuta da allenamento (obbligatorio solo il cambio delle scarpe).**
- **togliersi la mascherina prima di iniziare l'allenamento e rimetterla al termine prima di cambiarsi.**
- **fino a nuova disposizione non è consentito utilizzare lo spogliatoio, cambiarsi in palestra mantenendo la distanza di 1 mt. e indossando la mascherina, tutti gli indumenti e le mascherine vanno riposti nella borsa/zainetto**
- **al primo allenamento ogni atleta deve portare e consegnare il modulo di autocertificazione**
- **durante le fasi di attesa (non di gioco) mantenere la distanza di 1 mt.**
- **anzichè darsi il 5 è consigliato salutarsi pugno contro pugno ☐ ☐ ☐**
- **non toccarsi occhi, naso o bocca con le mani e pulirsi le mani con apposito gel almeno tre volte durante l'allenamento**
- **l'ingresso in palestra/tribuna è consentito solo ad atleti e membri dello staff**