



## REGOLAMENTO PER LA RIPRESA DEGLI ALLENAMENTI

- 1 – E' possibile entrare nelle strutture sportive al massimo 5 min. prima dell'orario di inizio dell'allenamento e bisogna uscirne entro 5 min. dal termine della seduta di allenamento;
- 2 – Visitatori ed accompagnatori non possono essere ammessi all'interno degli impianti;
- 3 – E' vietato per gli allenamenti l'utilizzo degli spogliatoi pertanto, bisogna giungere al palazzetto indossando già la tenuta di allenamento;
- 4 – Sia in entrata che in uscita dalle strutture, bisogna utilizzare il gel sanificante, che troverete nelle vicinanze delle porte di accesso e di uscita e non bisogna mai toccarsi occhi, naso e bocca con le mani;
- 5 – Starnutire e tossire in un fazzoletto evitando il contatto con delle mani con le secrezioni respiratorie e riporre nel proprio zaino o borsa personale gli indumenti utilizzati per l'attività fisica;
- 6 – Bere sempre da bottiglie personalizzate e gettare subito negli appositi contenitori i fazzolettini di carta utilizzati;
- 7 – Non è consentito utilizzare cibo all'interno dell'impianto;
- 8 – E' obbligatoria la compilazione dell'autocertificazione che avrà validità per 15giorni e fino alla variazione di una delle condizioni autocertificate;
- 9 – La mascherina dovrà essere indossata obbligatoriamente in tutte le fasi precedenti e successive all'allenamento;
- 10 – Bisogna utilizzare scarpe dedicate esclusivamente per l'allenamento (da cambiarsi all'ingresso ed all'uscita dal campo).

ASD Pallavolo Telesse

