

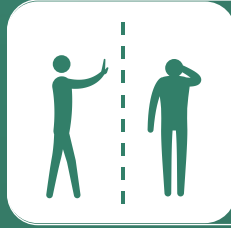
CORONAVIRUS

DIECI REGOLE DA SEGUIRE



1

LAVA ACCURATAMENTE LE MANI
CON ACQUA E SAPONE PRIMA, DURANTE
E SUBITO DOPO IL TUO ALLENAMENTO



2

EVITA IL CONTATTO RAVVICINATO (<2 METRI),
GLI ESERCIZI IN COPPIA E GLI ESERCIZI
IN SUPER SERIE O A CIRCUITO



3

NON TOCCARE OCCHI, NASO E BOCCA
CON LE MANI



4

QUANDO STARNUTISCI, COPRI NASO E BOCCA
SOLO CON FAZZOLETTI MONOUSO O CON LA
PIEGA DEL GOMITO



5

SE HAI TEMPERATURA UGUALE O SUPERIORE
A 37,5° EVITA DI VENIRE IN PALESTRA E
CHIAMA IL TUO MEDICO CURANTE



6

PULISCI SEMPRE LE ATTREZZATURE DOPO
OGNI UTILIZZO CON I PRODOTTI DETERGENTI
DISPONIBILI NELLE SALE



7

SE NON STAI ESEGUENDO ESERCIZIO FISICO
INDOSSA SEMPRE LA MASCHERINA



8

RIPONI SCARPE, INDUMENTI E ALTRI
OGGETTI PERSONALI ALL'INTERNO DELLA
BORSA O DI SACCHETTI MONOUSO



9

UTILIZZARE IN PALESTRA APPOSITE CALZATURE
PREVISTE ESCLUSIVAMENTE A QUESTO SCOPO



10

NON CONDIVIDERE O SCAMBIARE OGGETTI
PERSONALI COME CELLULARI, BORRACCE,
O ASCIUGAMANI CON ALTRI UTENTI

**IN CASO DI DUBBI NON ESITARE A CHIEDERE ULTERIORI INFORMAZIONI AD UNO
DEI NOSTRI ISTRUTTORI O AD UN MEMBRO DELLO STAFF DELLA POLISPORTIVA**

S.S.D.S. MENS SANA 1871 - VIA ACHILLE SCLAVO, 12 - 53100, SIENA - 0577 47298 - INFO@MENSSANA1871.ORG