



#### Vado in palestra

- Solo se sto bene e non ho sintomi di malattia
- Evito se possibile mezzi pubblici o auto con più ginnasti, se non è possibile indosso la mascherina durante il tragitto nel veicolo

#### Entro in palestra

- Arrivo già pronto e non mi cambio in spogliatoio
- Entro da solo, anche entrando mantengo la distanza di 2 metri dalle altre persone
- Mi disinfetto le mani prima di entrare, o le lavo molto bene
- Mi annuncio ai monitori e confermo di stare bene

#### Mi alleno

- Mantengo le distanze di sicurezza di 2 metri da tutti durante tutto l'allenamento
- Il mio allenatore è autorizzato a tenermi/assicurarmi durante gli esercizi
- Ad ogni rotazione mi disinfetto le mani o le lavo molto bene
- Ascolto e faccio ciò che mi chiede il mio allenatore, soprattutto in questo momento delicato in cui ci sono importanti regole per la salute di tutti

#### Esco dalla palestra

- Finito l'allenamento esco subito dalla palestra
- Quando esco mi disinfetto le mani o le lavo molto bene
- Andando via mantengo la distanza di 2 metri dalle altre persone

Quadro generale per lo sport dopo l'allentamento delle misure

**Spirit of Sport**  
si chiama ora...

Attenersi al **concetto di protezione** delle società e dei gestori degli impianti sportivi

**300**  
**Manifestazioni sportive**  
con max. 300 persone

Rispetto delle **norme igieniche** dell'UFSP

**Niente sintomi**  
in allenamento/in gara

**Respettare la distanza**  
(10 m<sup>2</sup> di superficie di allenamento per persona, 2 m di distanziamento quando è possibile)

**Elenchi di presenze**  
(tracciabilità dei contatti stretti - Contact Tracing)

**Divieto di competizioni sportive**  
con stretto contatto fisico

Allenamento di specialità sportive con stretto contatto fisico **in gruppi invariati**

Validità a partire dal 6 giugno 2020