



#ALLENATI RESPONSABILMENTE

- a. **ASTENERSI** dalla frequentazione in caso di tosse, raffreddore o sintomi influenzali;
- b. **AUMENTARE** il livello di igiene utilizzando SEMPRE il proprio telo e sostituendolo con uno pulito e santificato ad ogni accesso alla struttura;
- c. **NON CREARE** situazioni di affollamento in sala pesi e negli spogliatoi/docce;
- d. **LAVARSI LE MANI** accuratamente prima e dopo l'allenamento e rispettare il decalogo e le direttive già emanate dall'istituto superiore della Sanità, Ministero della Salute e OMS;
- e. **CONTINUARE** ad allenarsi con passione ed impegno ma con qualche precauzione in più; fare attività fisica contribuisce a rafforzare il sistema immunitario.