

COVID VADEMECUM DELL'ATLETA e dell'ACCOMPAGNATORE Trofeo Paulin-Pugliese 2021

1. Presentati all'**ora** che ti verrà indicata
2. Fatti misurare la **temperatura** all'ingresso del parcheggio, consegna le **autocertificazioni** richieste e, se hai già compiuto i 12 anni, mostra il **green pass**
3. Negli ambienti chiusi indossa sempre la **mascherina** (per gli atleti tranne durante l'attività fisica)
4. Negli spazi aperti mantieni le **distanze** e, se necessario, indossa la mascherina
5. Arriva il più possibile **preparato** per la gara (pettinatura, trucco, etc.)
6. Occupa il **posto** che ti verrà assegnato nello spogliatoio e lascia tutto in ordine e chiuso dentro la tua borsa
7. Se devi **aiutare** uno degli atleti più piccoli a cambiarsi o a legare i pattini presso gli spogliatoi, igienizzati le mani prima di entrare, non sostare nei corridoi e, non appena possibile, lascia libero lo spogliatoio
8. **Lavati e igienizzati** spesso le mani, in particolar modo all'ingresso e all'uscita dalla pista
9. Non creare **assembramenti**
10. Raggruppa tutto il necessario per la gara in uno **zainetto** e portalo a bordo pista vicino al tuo allenatore
11. Non appena possibile, libera lo spogliatoio per permettere l'igienizzazione della postazione e l'accesso ad altri atleti
12. Rispetta i **percorsi** di entrata e di uscita, come da piantina e da cartelli informativi in loco
13. Per quanto possibile **riscaldati all'esterno** della palestra
14. Ricordati di mantenere le distanze anche durante le **premiazioni** che si terranno in apposito luogo destinato.
15. Cerca gli **ordini di entrata in pista** e le **classifiche** sul sito www.gradiscaskating.org
16. Se desideri guardare la gara accedi alla **zona accompagnatori** occupando i posti disponibili segnalati fino ad esaurimento e rispetta le indicazioni che ti verranno date dal Covid-Controller addetto
17. Se non riesci ad accedere alla zona accompagnatori (per guardare i tuoi compagni) segui la **diretta** dalla pagina Facebook Gradisca Skating