

# ARRAMPICARE IN SICUREZZA



## Regole di comportamento generale per allenarsi in sicurezza



Mantenere la distanza  
interpersonale di 2 metri



Utilizzare la mascherina  
negli ambienti interni.  
Evitare di toccarsi occhi,  
bocca e naso.



Lavare spesso le mani e  
ricorda di usare il gel  
disinfettante prima e  
dopo ogni salita



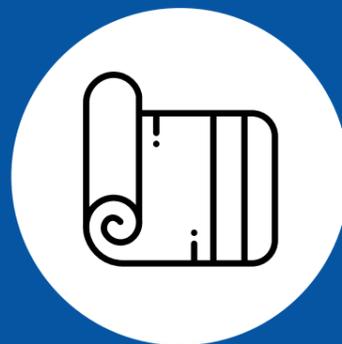
Non lasciare oggetti  
personali in giro.  
Riponi tutto all'interno  
dello zaino o della borsa  
personale



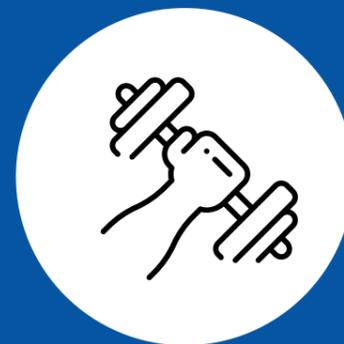
Bere sempre da bicchieri  
monouso o bottiglie  
personali



Utilizzare  
ciabatte/scarpe pulite da  
usare esclusivamente  
per gli ambienti interni  
della palestra



Utilizzare un  
asciugamano personale  
su tappetini e panche  
per gli esercizi



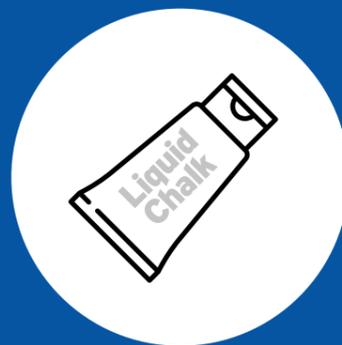
Arrivare già con  
l'abbigliamento da  
allenamento e  
disinfettare gli attrezzi  
dopo l'utilizzo



E' vietato stare  
a piedi nudi



Indossare sempre la  
tshirt/canottiera



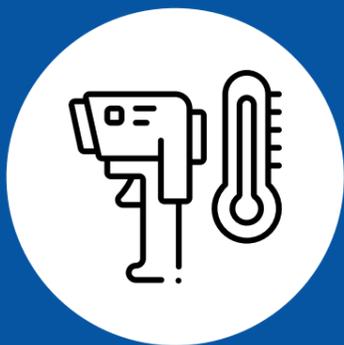
Utilizzare la magnesite  
liquida! Contiene alcool  
ed aiuta l'igienizzazione



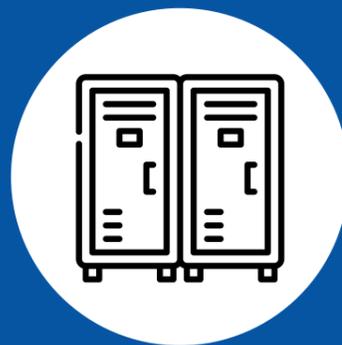
Non mettere la corda in  
bocca e se fai sicura  
proteggi occhi, naso e  
bocca



Indossare le scarpette  
solo ed esclusivamente  
nelle aree di scalata  
Disinfettarle prima e  
dopo l'allenamento



All'ingresso sarà  
misurata la temperatura.  
Per accedere dovrà  
essere inferiore a 37,5°



L'utilizzo degli spogliatoi  
è consentito nel rispetto  
della distanza  
interpersonale di 2 metri



Utilizzare l'apposito  
bidone per gettare rifiuti  
potenzialmente  
contagianti