



MISURE DI PREVENZIONE E CONTENIMENTO DEL COVID-19

AVVISO PER LA CLIENTELA

- RISPETTA LA DISTANZA DI 1 METRO DALLE ALTRE PERSONE CHE NON SVOLGONO ATTIVITÀ FISICA
- RISPETTA LA DISTANZA DI 2 METRI DURANTE L'ATTIVITÀ FISICA
- IGIENIZZATI LE MANI CON I PRODOTTI DISPONIBILI IN ENTRATA E IN USCITA E COMUNQUE CON FREQUENZA DURANTE LA PERMANENZA
- NON UTILIZZARE ATTREZZI O MACCHINE CHE NON SIANO STATI IGIENIZZATI DOPO IL LORO UTILIZZO
- NON CONDIVIDERE BORRACCE, BICCHIERI E BOTTIGLIE E NON SCAMBIARE CON ALTRI ASCIUGAMANI, ACCAPPATOI O ALTRO
- UTILIZZA CALZATURE APPOSITE PREVISTE ESCLUSIVAMENTE PER L'ATTIVITÀ IN PALESTRA
- RIPONI DENTRO LA TUA BORSA PERSONALE INDUMENTI E OGGETTI PERSONALI E NON CONDIVIDERE L'USO DEGLI ARMADIETTI



Come lavare le tue mani?

Per prevenire le infezioni bastano 60 secondi



Ministero della Salute

www.salute.gov.it

Previene le infezioni con il corretto lavaggio delle mani



Utilizza sapone (meglio quello liquido della saponetta) e acqua corrente, preferibilmente calda



Applica il sapone su entrambi i palmi delle mani e strofina sul dorso, tra le dita e nello spazio al di sotto delle unghie per almeno 40-60 secondi



Risciacqua abbondantemente con acqua corrente



Asciuga le mani possibilmente con carta usa e getta, con un asciugamano personale pulito o con un dispositivo ad aria calda



Ministero della Salute

www.salute.gov.it