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



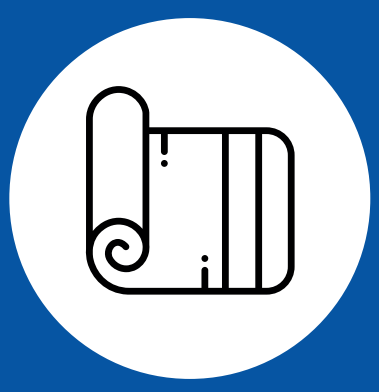
Non lasciare oggetti personali in giro. Riponi tutto all'interno dello zaino o della borsa personale



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



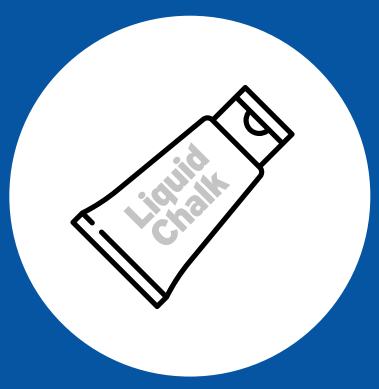
Arrivare già con l'abbigliamento da allenamento e disinfettare gli attrezzi dopo l'utilizzo



E' vietato stare a piedi nudi



Indossare sempre la tshirt/canottiera



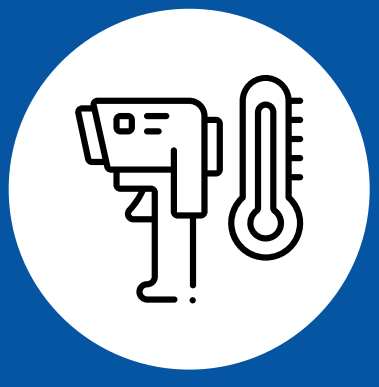
Utilizzare la magnesite liquida! Contiene alcool ed aiuta l'igienizzazione



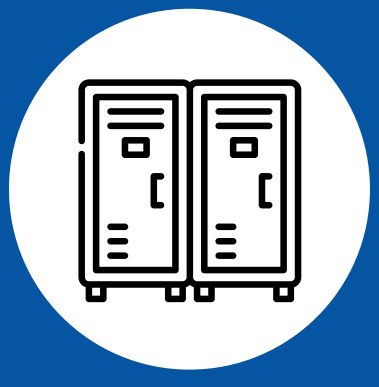
Non mettere la corda in bocca e se fai sicura proteggi occhi, naso e bocca



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