

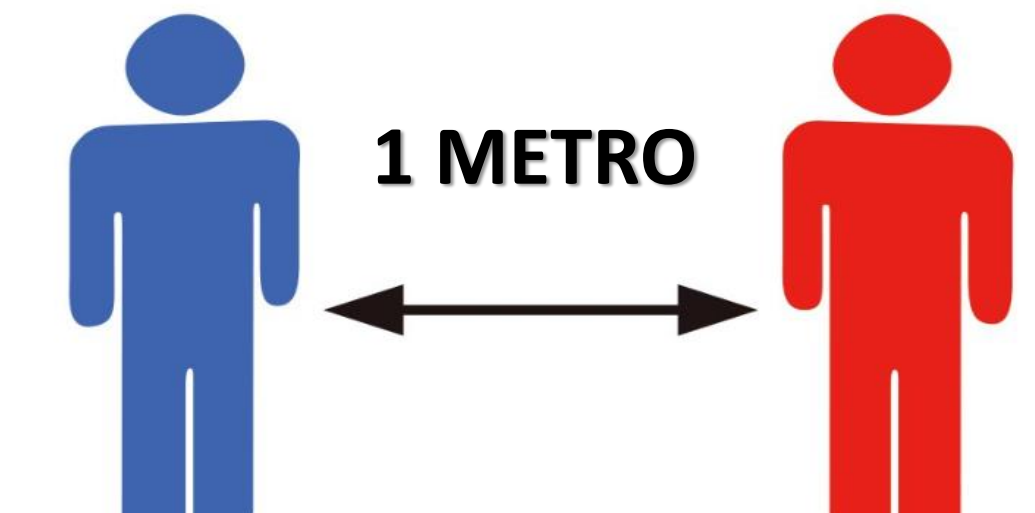


FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

ZONA BIANCA



**INDOSSARE LA
MASCHERINA**





FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

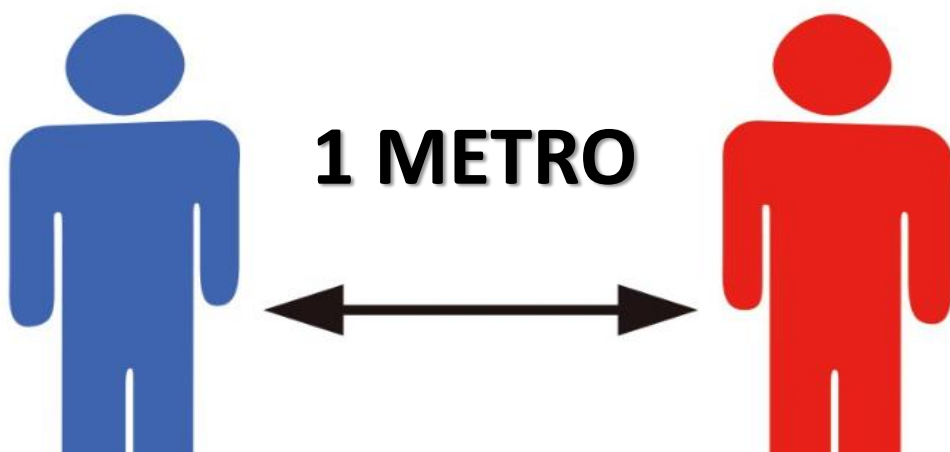
ZONA GIALLA



**E' CONSIGLIATO
INDOSSARE GLI
OCCHIALI**



**INDOSSARE LA
MASCHERINA**



**DOPO LO SFORZO FISICO
AUMENTARE LA DISTANZA A 3 MT.**



FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

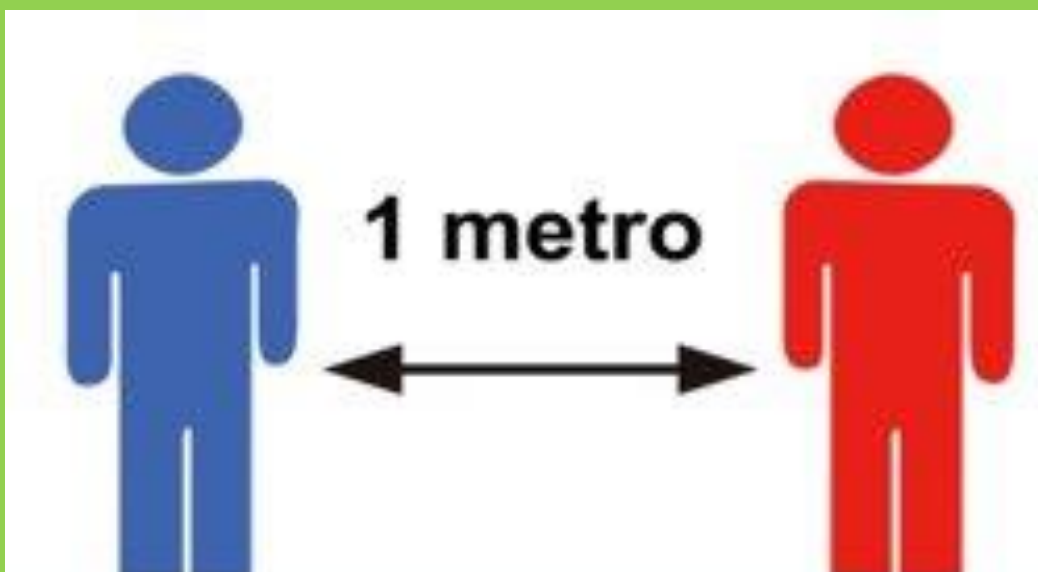
ZONA VERDE



**E' CONSIGLIATO
INDOSSARE GLI
OCCHIALI**



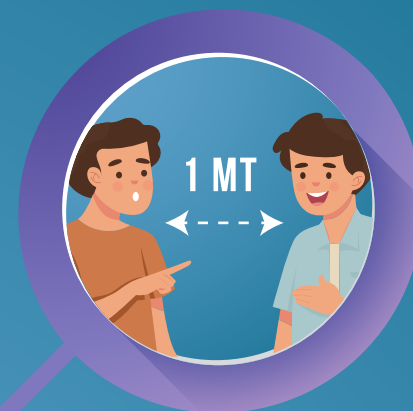
**INDOSSARE LA
MASCHERINA
NO GLI ATLETI**



LAVATI SPESSO LE MANI CON
ACQUA E SAPONE O USA UN
GEL A BASE ALCOLICA



EVITA CONTATTI RAVVICINATI
MANTENENDO LA DISTANZA
DI ALMENO UN METRO



NON TOCCARTI
OCCHI, NASO E
BOCCA CON LE MANI



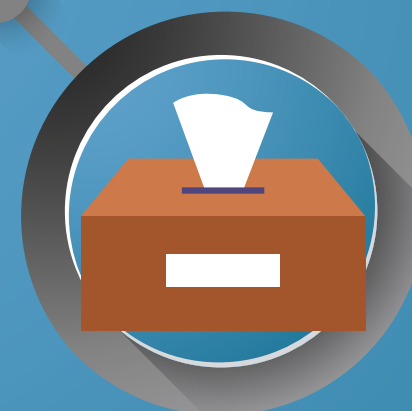
EVITA LUOGHI
AFFOLLATI



ALCUNE SEMPLICI
RACCOMANDAZIONI
PER CONTENERE
IL CONTAGIO DA
CORONAVIRUS



EVITA LE STRETTE DI
MANO E GLI ABBRACCI
FINO A QUANDO QUESTA
EMERGENZA SARÀ FINITA



COPRI BOCCA E NASO CON
FAZZOLETTI MONOUSO
QUANDO STARNUTISCI O
TOSSISCI. ALTRIMENTI USA
LA PIEGA DEL GOMITO



SE HAI SINTOMI SIMILI ALL'INFLUENZA RESTA A CASA,
NON RECARTI AL PRONTO SOCCORSO O PRESSO GLI
STUDI MEDICI, MA CONTATTA IL MEDICO DI MEDICINA
GENERALE, I PEDIATRI DI LIBERA SCELTA,
LA GUARDIA MEDICA O I NUMERI REGIONALI



Ufficio per lo sport
Presidenza del
Consiglio dei Ministri

Lo Sport riparte in sicurezza

All'interno del sito è garantita la possibilità di effettuare le seguenti pratiche igieniche:



LAVARSI
FREQUENTEMENTE LE
MANI, ANCHE
ATTRAVERSO APPOSITI
DISPENSER DI GEL
DISINFETTANTI



MANTENERE LA DISTANZA
INTERPERSONALE MINIMA DI 1 METRO,
PREFERIBILMENTE 2, IN CASO DI
ATTIVITÀ METABOLICA A RIPOSO. AD
ESEMPIO PER GLI UTENTI IN CASO DI
ATTESA, RIPOSO E INOLTRE PER TUTTI
GLI OPERATORI SPORTIVI



MANTENERE LA DISTANZA
INTERPERSONALE MINIMA
ADEGUATA ALL'ATTO MOTORIO,
AL CARICO METABOLICO E ALLE
ALTRE MISURE DI MITIGAZIONE
DISPONIBILI



**NON TOCCARSI MAI OCCHI,
NASO E BOCCA CON LE
MANI**



STARNUTIRE E/O TOSSIRE IN
UN FAZZOLETTO EVITANDO
IL CONTATTO DELLE MANI
CON LE SECREZIONI
RESPIRATORIE; SE NON SI HA
A DISPOSIZIONE UN
FAZZOLETTO, STARNUTIRE
NELLA PIEGA INTERNA DEL
COWITO



EVITARE DI LASCIARE IN LUOGHI
CONDIVISI CON ALTRI GLI INDUMENTI
INDOSSATI PER L'ATTIVITÀ FISICA, MA
RIPORLI IN ZAINI O BORSE
PERSONALI E, UNA VOLTA RIENTRATO
A CASA, LAVARLI SEPARATAMENTE
DAGLI ALTRI INDUMENTI



BERE SEMPRE DA
BICCHIERI MONOUSO O
BOTTIGLIE
PERSONALIZZATE



GETTARE SUBITO IN
APPOSITI CONTENITORI I
FAZZOLETTINI DI CARTA O
ALTRI MATERIALI USATI
(BIEN SCIOLLATI)

Ai fini dell'attuazione delle buone pratiche igieniche:

VERRÀ MESSO A DISPOSIZIONE UN
*SISTEMA DI RACCOLTA DEDICATO AI
RIFIUTI POTENZIALMENTE INFETTI
(ES. FAZZOLETTI MONOUSO,
MASCHERINE/RESPIRATORI)



È VIETATO LO SCAMBIO TRA
OPERATORI SPORTIVI E PERSONALE
COMUNQUE PRESENTE NEL SITO
SPORTIVO DI DISPOSITIVI
(SMARTPHONE, TABLET, ECC.) E DI
ATTREZZI SPORTIVI

In aggiunta, coloro che praticano l'attività, hanno l'obbligo:



DI DISINFETTARE I PROPRI
EFFETTI PERSONALI E DI NON
CONDIVIDERLI (BORRACCIE,
FAZZOLETTI, ATTREZZI, ECC.)



DI ARRIVARE NEL SITO GIÀ VESTITI ADEGUATAMENTE
ALLA ATTIVITÀ CHE ANDRÀ A SVOLGERSI O IN MODO
TALE DA UTILIZZARE SPAZI COMUNI PER CAMBIARSI
E MUNITI DI BUSTE SIGILLANTI PER LA RACCOLTA DI
RIFIUTI POTENZIALMENTE INFETTI



DI NON TOCCARE OGGETTI
E SEGNALETICA FISSA

Segui le istruzioni di dettaglio per la tua disciplina emanate dall'Organismo Sportivo di riferimento



sport.governo.it