



LINEE GUIDA ATTIVITA' BADMINTON

Prima di allenarsi e/o giocare

- Controllare la temperatura prima di uscire di casa e accertarsi di non avere sintomi sospetti
- Rispettare le disposizioni Statali, Locali e della polisportiva
- Disinfettare l'attrezzatura di gioco
- Lavare o disinfettare le mani
- Mantenere sempre la distanza di sicurezza dagli altri atleti
- Portare in palestra la propria bottiglia d'acqua e bere solo da quella

Mentre ci si allena e/o si gioca

- Disinfettare ciclicamente le mani dopo ogni sessione di gioco
- Non toccarsi la faccia con le mani
- Pulire e disinfettare le attrezzature di gioco comuni
- Sedersi a distanza dagli altri atleti
- Salutare e ringraziare senza contatto
- Utilizzare fascia assorbisudore per la testa e polsi
- Non condividere materiale o alimenti durante l'allenamento; se necessario lo scambio di racchetta prima bisogna disinfettare completamente oppure cambiare il grip
- Usare scarpe di Badminton solo in campo

Raccomandazioni per i TECNICI:

- i volani usati, dopo gli esercizi, dovranno essere chiusi in una busta e potranno essere riutilizzati solo dopo 24/48 ore
- organizzare gli allenamenti in campo tenendo conto del rispetto della distanza di almeno 2 metri anche per gli esercizi di multifeeding
- durante l'allenamento indossare la mascherina e i guanti

Dopo l'allenamento, gioco

- Pulire a fondo la propria attrezzatura da allenamento
- Lavare o disinfettare le mani
- Si raccomanda di fare la doccia a casa