**PRATICHE DI IGIENE - Informativa anti Covid-19**

**per partecipanti al laboratorio corporeo**

Misure cautelative da adottare, necessarie per accedere:

a) utilizzare adeguati Dispositivi di Protezione Individuale (DPI), ovvero la mascherina;

b) mantenere la distanza di sicurezza di un metro in assenza di attività fisica;

c) rispettare il divieto di assembramento;

d) osservare le regole di igiene delle mani con lavaggi frequenti e uso igienizzante ;

e) arrivare già vestiti adeguatamente alla attività che andrà a svolgersi, o in modo tale da utilizzare il bagno per cambiarsi muniti di buste sigillanti per la raccolta di abiti o oggetti potenzialmente infetti;

f) 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;

g) non toccare oggetti e segnaletica fissa.

h) mantenere la distanza interpersonale minima adeguata all’intensità

dell’esercizio, comunque non inferiore a 2 mt.

i) non toccarsi mai occhi, naso e bocca con le mani;

l) 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 gomito;

m) bere sempre da bicchieri monouso o bottiglie personalizzate;

n) gettare subito in appositi contenitori i fazzolettini di carta o altri

materiali usati (ben sigillati).

Firma leggibile

----------------------------------------