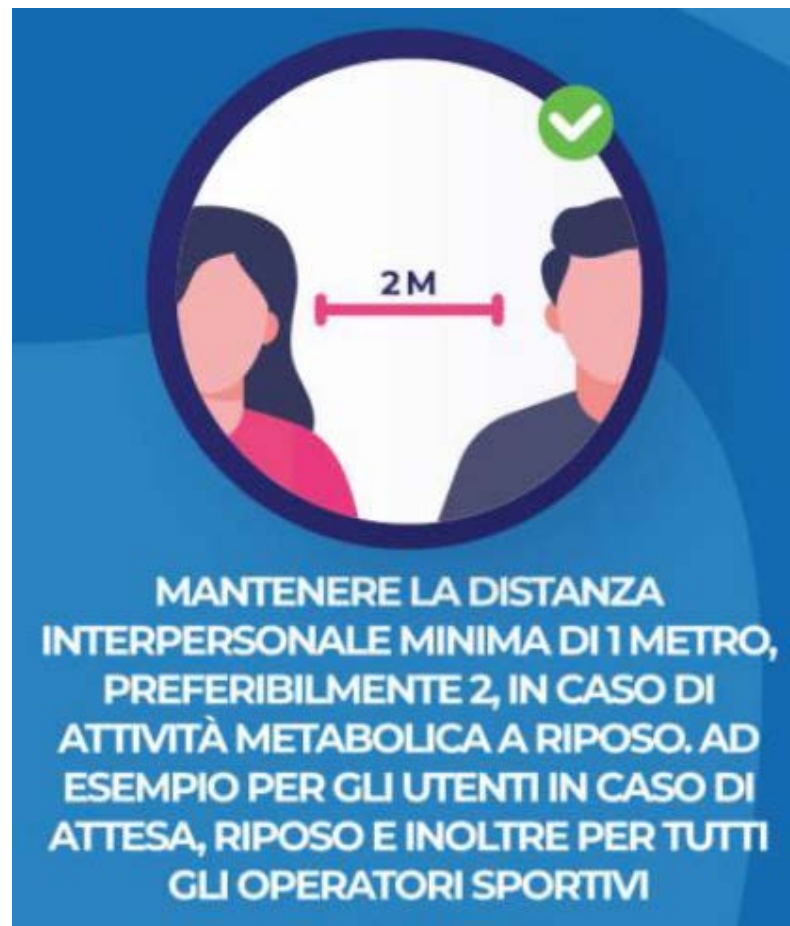


**Lo Sport riparte in sicurezza**

**IL KARATE ANCHE**



**Centro Ricerche  
Sport Karate**



## **Centro Ricerche Sport Karate**

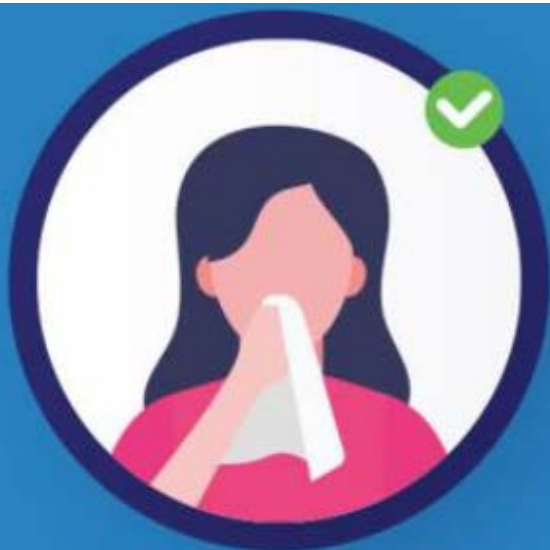


**MANTENERE LA DISTANZA  
INTERPERSONALE MINIMA  
ADEGUATA ALL'ATTO MOTORIO,  
AL CARICO METABOLICO E ALLE  
ALTRE MISURE DI MITIGAZIONE  
DISPONIBILI**



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

## **Centro Ricerche Sport Karate**



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



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

**Centro Ricerche  
Sport Karate**



**BERE SEMPRE DA  
BICCHIERI MONOUSO O  
BOTTIGLIE  
PERSONALIZZATE**



**GETTARE SUBITO IN  
APPOSITI CONTENITORI I  
FAZZOLETTINI DI CARTA O  
ALTRI MATERIALI USATI  
(BEN SIGILLATI)**

**Centro Ricerche  
Sport Karate**

## 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 (BORRACCE, 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



# Centro Ricerche Sport Karate