

Allenamenti di *Orienteering*; alcune regole per minimizzare i rischi di contagio da COVID-19



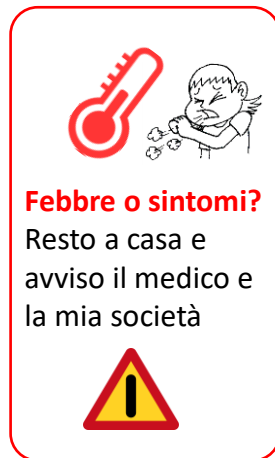
Allenamenti:
in **bosco SI**,
in **città NO**



Scarico e **stampo la carta** con il percorso di allenamento



Preparo e porto con me **tutto ciò che mi serve.**



Febbre o sintomi?
Resto a casa e avviso il medico e la mia società

Viaggio seguendo la normativa vigente



Parcheggio dove previsto dagli organizzatori



Indosso la **mascherina**

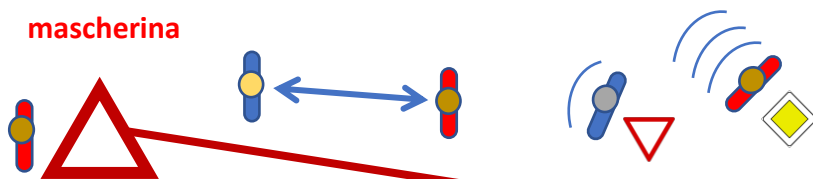


Mantengo la **distanza di almeno 1 m** dalle altre persone

Se le carte sono disponibili solo sul posto, **igienizzo le mani prima di prendere la mia**



Alla partenza tolgo e porto con me la **mascherina**



Parto secondo le indicazioni dei tecnici. In ogni caso **non prima di 1' dalla partenza dell'atleta che mi precede**

Sul percorso mantengo la **distanza di almeno 5 m** dagli altri atleti

Lascio la **precedenza a chi è più veloce** di me

Dopo aver punzonato mi allontano di **almeno 5 m** per studiare la rotta verso il prossimo punto



Indosso la **mascherina**



Riporto a casa ogni mio rifiuto, compresi fazzoletti e mascherine usati

Finito l'allenamento **torno a casa**



Confronto e discuto i percorsi in riunioni virtuali