



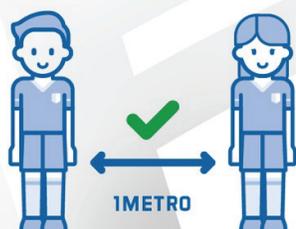
COMPORAMENTI INDIVIDUALI E IGIENE DELLA PERSONA



Lavare frequentemente
le mani.



Indossare gli appositi
DPI (mascherine, guanti).



Mantenere la distanza
sicurezza di almeno 1 m.



Non lasciare oggetti
personali negli spazi comuni.



Non toccare
occhi, naso e bocca
con le mani.



Starnutire o tossire
utilizzando fazzoletti
monouso, in mancanza
starnutire nella piega
del gomito.



Smaltire fazzoletti,
mascherine, guanti negli
appositi contenitori.



COME LAVARSI LE MANI

con acqua e sapone occorrono 60 secondi

1



Bagna bene le mani con l'acqua.

2



Applica una quantità di sapone sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani.

3



Friziona bene le mani palmo contro palmo.

4



Friziona il palmo sinistro sopra il dorso destro intrecciando le dita tra loro e viceversa.

5



Friziona il dorso delle dita contro il palmo opposto tenendo le dita strette tra loro.

6



Friziona le mani palmo contro palmo avanti e indietro intrecciando le dita della mano destra incrociate con quelle della sinistra.

7



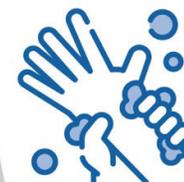
Friziona il pollice destro mantenendolo stretto nel palmo della mano sinistra e viceversa.

8



Friziona ruotando avanti e indietro le dita della mano destra strette tra loro nel palmo della mano sinistra e viceversa.

9



Friziona il polso ruotando avanti e indietro le dita della mano destra strette tra loro sul polso sinistro e ripeti per il polso destro.

10



Sciacqua accuratamente le mani con l'acqua.

11



Asciuga accuratamente le mani con una salvietta monouso.

12



Usa la salvietta monouso per chiudere il rubinetto.



COME INDOSSARE LA MASCHERINA



1
Prima di indossare una mascherina, lava le mani con un gel a base alcolica o con acqua e sapone.



2
Passa le dita attraverso gli elastici. Lo stick per il naso dovrebbe essere sopra. Posiziona la maschera sul naso e sulla bocca.



3
Metti gli elastici dietro le orecchie. Tira la maschera dai bordi superiore e inferiore per aprire completamente le pieghe.



4
Indossa e forma il rinforzo sopra il ponte del naso per ridurre al minimo il passaggio d'aria.



5
Evita di toccare la maschera mentre la stai utilizzando. Se la tocchi, lava subito le mani.



6
Togli la mascherina afferrando gli elastici e togliendoli dalle orecchie senza toccare la parte davanti. Smaltisci la maschera dopo l'uso. Infine lavati accuratamente le mani.



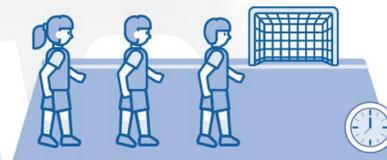
DISPOSIZIONI TECNICHE PER LE SEDUTE DI ALLENAMENTO



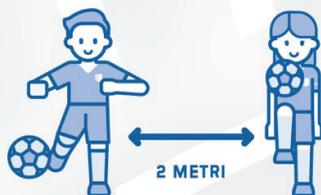
1 allenatore per ogni gruppo.



Utilizzare campi di gioco delimitati.



Pianificare l'ingresso in campo dei gruppi in orari diversi.



In allenamento mantenere la distanza di 2 mt.



Vietato il contatto fisico tra giocatori.



Vietato l'uso delle pettorine. Salvo utilizzo esclusivo personale.



Igienizzare i materiali sportivi (pallone, coni delimitatori, guanti portiere) prima e dopo l'utilizzo.



Utilizzare sempre la borraccia personale



Non lasciare oggetti personali negli spazi comuni.



Sconsigliato l'utilizzo delle docce.



Lavare le mani prima e dopo l'allenamento.



FIGC • FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
Via Gregorio Allegri 14, 00198 • Roma