

## LINEE GUIDA PER GLI ATLETI

- 1) Prima di partire di casa devo andare in bagno! I bagni in pista si possono usare ma quello di casa è meglio
- 2) Quando arrivo devo essere già vestita da allenamento. Non ci si potrà cambiare in spogliatoio quindi a casa mi devo già vestire con i vestiti da allenamento. Non i pattini ovviamente!
- 3) Come devo preparare la borsa? Nella borsa devo mettere solo le cose **INDISPENSABILI** per non dimenticare oggetti in giro.
- 4) **DEVO PORTARMI DELLE SCARPE DA GINNASTICA PULITE** CHE USERO' SOLO DENTRO LA PALESTRA!
- 5) La mamma mi può portare solo fino al portone con il cartello ENTRATA. Da lì in poi la mia avventura prosegue da sola con **MASCHERINA** e **AUTO CERTIFICAZIONE** che mi devono compilare i miei genitori **TUTTI I GIORNI!** Senza non si può entrare.
- 6) Quando l'allenatrice mi farà entrare dovrò andare a sedermi in spogliatoio dove c'è il cartello con il mio nome. appoggiare le mie cose e **ASPETTARE CHE L'ALLENATORE MI DICA COSA FARE. ATTENZIONE le mie cose se non le uso devono rimanere sempre dentro la borsa CHIUSA!**
- 7) **DEVO ASCOLTARE COSA MI DICE L'ALLENATORE E COMPORTARMI BENE!**  
Se non mi comporto bene dovrò stare seduta al mio posto finché non mi verranno a prendere e non potrò pattinare...
- 8) Mentre mi alleno devo stare sempre ad **ALMENO UN QUADRONE** di distanza dalle mie amiche, anche perché se no mentre pattiniamo ci facciamo male! Abbracciarsi è bello ma per ancora un po' non possiamo farlo... ma possiamo ridere e scherzare lo stesso. Ad inizio del turno mi dirà l'allenatrice dove aspettare
- 9) **OPS sono caduta..!** Se cado devo alzarmi senza toccare il viso e devo trovare la colonnina più vicina e andare ad igienizzarmi le mani con il gel. Se mi sono fatta tanto male devo chiamare l'allenatrice che verrà a salvarmi  
**Se una mia amica si è fatta male non devo andarle vicino per nessun motivo, la aiuterà l'allenatrice.**
- 10) A fine allenamento mi dirà l'allenatrice quando potrò uscire. Quando esco devo andare al mio posto e aspettare che mi dica lei cosa fare **SEDUTA**. Quando mi siedo in spogliatoio devo rimettermi la mascherina!