

SPORTING SUMMER CAMP 2020



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!
- 11) Durante la pausa pranzo devo mangiare seduta composta al mio posto come una vera signorina. Devo sedermi dove c'è scritto il mio nome. Se il pranzo me lo sono portata da casa quando ho finito devo rimettere tutto dentro la mia borsa senza lasciare fuori neanche un tovagliolo!