

## SINTESI DELLE NORME DI COMPORTAMENTO ANTI-COVID19 PER GLI UTENTI DELLE PALESTRE E DEI CAMPI ALL'APERTO

### SUMMARY OF THE RULES OF CONDUCT TO TACKLE COVID-19 FOR GYM AND OPEN-AIR FIELDS USERS

#### ZUSAMMENFASSUNG DER ANTI-COVID-19-VERHALTENSREGELN FÜR BENUTZER DER FITNESSBEREICHE UND DER SPORTPLÄTZE IM FREIEN

#### ملخص قواعد سلوك مكافحة كوفيد-19 لمستخدمي الصالات الرياضية والملاعب المفتوحة

**Non puoi accedere all'impianto** se sei in stato di quarantena, salvo esibire i documenti di guarigione rilasciati dalla ASL

Access to the premises is forbidden if you are under quarantine, unless you submit the documents issued by the Local Healthcare Agency attesting your recovery

Sie erhalten keinen Zutritt zur Anlage, wenn Sie in Quarantäne sind, außer Sie können ein vom Gesundheitsamt ausgestelltes, gültiges Gesundheitszeugnis vorweisen.

لا يمكنك الدخول إلى المنشأة إذا كنت في حالة الحجر الصحي، إلا إذا كنت باظهار وثائق التعافي الصادرة عن هيئة الصحة المحلية ASL



**Non puoi accedere all'impianto** se tu o qualcuno dei tuoi conviventi ha più di 37,5 °C di febbre

Access to the premises is forbidden if you or one of your cohabitants is running a fever higher than 37,5 °C

Sie erhalten keinen Zutritt zur Anlage, wenn Sie oder einer Ihrer Mitbewohner mehr als 37,5°C Fieber hat

لا يمكنك الدخول إلى المنشأة إذا كنت أنت أو أي من رفيقك مصابين بالحمى بأكثر من 37,5 درجة مئوية

**Mantieni la distanza di almeno 1 mt** in caso di assenza di attività fisica

Keep a distance of at least 1 meter, when you are not training

Halten Sie mindestens 1 m Abstand, zu anderen Menschen ohne körperliche Aktivität

حافظ على مسافة 1 م على الأقل كمسافة اجتماعية في حالة عدم وجود نشاط بدني



**Mantieni la distanza adeguata all'intensità dell'esercizio**, comunque non inferiore ai 2 mt

Keep a suitable distance while training, and in any case no less than 2 meters

Halten Sie Abstand entsprechend der Intensität der Betätigung, in jedem Fall nicht weniger als 2 m

حافظ على المسافة المناسبة لقوة التمرين، ولكن ليس أقل من 2 متر

**Riponi indumenti e oggetti personali** (compresa la mascherina) nella tua borsa

Place your clothes and personal items (including your mask) inside your bag

Verstauen sie persönliche Kleidung und Gegenstände (darunter die Maske) in Ihrer Tasche

ضع الملابس والأغراض الشخصية (بما في ذلك القناع) في حقيبتك



**Lavati o detergi** frequentemente le mani

Wash or sanitize your hands frequently

Waschen oder reinigen Sie regelmäßig Ihre Hände

اغسل أو نظف يديك بشكل متكرر

**Evita abbracci e strette di mano**

Avoid hugs and handshakes

Vermeiden Sie Umarmungen und Händeschütteln

تجنب العناق والمصافحة باليد



**Non toccarti naso, bocca ed occhi con le mani**

Do not touch your nose, mouth and eyes with your hands

Berühren Sie Nase, Mund und Augen nicht mit den Händen

لا تلمس أنفك أو فمك أو عينيك بيديك

**Se devi tossire o starnutire**, usa il fazzoletto o l'incavo del braccio

Cough or sneeze into a handkerchief or the crook of your arm

Husten oder niesen Sie in ein Taschentuch oder in die Armbeuge

إذا كنت بحاجة إلى السعال أو العطس، فاستخدم المنديل أو تجويف الذراع



**Utilizza i contenitori del rifiuto residuo** per i fazzoletti monouso, i guanti e le mascherine

Use the residual waste bins to throw disposable tissues, gloves and masks

Verwenden Sie die Restmüllbehälter für Einwegtaschentücher, Handschuhe und Masken

استخدم حاويات النفايات المتبقية للمناديل أحادية الاستعمال والقفازات والأقنعة

**Evita l'uso promiscuo** di bicchieri o bottiglie

Do not share glasses or bottles

Vermeiden Sie den gemeinsamen Gebrauch von Gläsern oder Flaschen

تجنب الاستخدام المختلط للكوب أو الزجاجات



**Evita l'uso promiscuo** di attrezzi sportivi e/o altri dispositivi

Do not share sports equipment and/or other devices

Vermeiden Sie den gemeinsamen Gebrauch von Sportgeräten und/oder anderen Vorrichtungen

تجنب الاستخدام المختلط للمعدات الرياضية و / أو الأجهزة الأخرى

**Disinfetta** gli attrezzi ed i tuoi effetti personali

Sanitize the equipment and your personal belongings

Desinfizieren Sie die Geräte und Ihre persönlichen Gegenstände

طهر الأدوات وممتلكاتك الشخصية



**Gli accompagnatori** che gravitano nelle palestre devono sempre indossare la mascherina

All accompanying persons at the gym must always wear the mask

Begleitpersonen im Fitnessbereich müssen immer eine Maske tragen

يجب على الأشخاص المرافقين المتواجدين حول حوض الاستحمام ارتداء الكمامة

**Utilizza tribune e panchine con adeguato distanziamento**, o per posare la tua borsa

Place your bag on the stands and benches, suitably distanced

Nutzen Sie die Tribünen oder Bänke mit ausreichendem Abstand um Ihre Tasche abzustellen

استخدم المدرجات والمقاعد مع الحفاظ على مسافات اجتماعية كافية أو مناسية لوضع حقيبتك



**Attersi ai protocolli** pubblicati dalla propria Federazione sportiva

Comply with the protocols published by your Sports Association

Halten Sie sich an die Protokolle die von Ihrem Sportverband veröffentlicht werden

اتبع البروتوكولات المنشورة من قبل الاتحاد الرياضي الخاص بك

## ...E PER GLI UTENTI DELLE PISCINE SCOLASTICHE

### ...AND FOR SCHOOL SWIMMING POOL USERS

### ...UND FÜR DIE BENUTZER DER SCHULSCHWIMMBÄDER

### ... ولمستخدمي حمامات السباحة المدرسية



**Capienza massima bagnanti in vasca: 10**

Maximum swimmers capacity in the pool: 10

Maximale Badegastkapazität im Becken: 10

السعة القصوى لمستخدمي الحمام: 10

**Indossa sempre la mascherina**, salvo per il nuoto, la doccia o se la distanza dagli altri utenti è superiore al metro

Always wear your mask, except when swimming, taking a shower or if the distance from other people is more than 1 m

Tragen Sie immer eine Maske, außer beim Schwimmen und Duschen oder wenn der Abstand zu den anderen Gästen mehr als einen Meter beträgt

قم دائما بارتداء الكمامة، باستثناء وقت السباحة أو الاستحمام أو إذا كانت مسافة التواجد الاجتماعي من المستخدمين الآخرين أكثر من 1 متر



**Presenza massima allenatori/istruttori a bordo vasca: 2**

Maximum trainers/coaches capacity by the pool: 2

Maximal zulässige Anzahl an Trainern/Schwimmlehrern am Beckenrand: 2

أقصى حضور للمدربين / المعلمين على جانب حمام السباحة: 2

**Accedi al piano vasca** passando obbligatoriamente dalla vaschetta lava piedi

Access the pool area from the foot bath

Gehen Sie erst zum Beckenbereich, nachdem Sie Ihre Füße im Fußwaschbecken desinfiziert haben

قم بالدخول إلى أرضية الحمام بالمرور عبر حوض غسل القدمين



**In acqua è assolutamente vietato:** starnutire, sputare, soffiarsi il naso o urinare

It is absolutely forbidden to: sneeze, spit, blow your nose or pee in the swimming pool

Folgendes ist im Wasser absolut verboten: Niesen, spucken, sich die Nase schnäuzen oder urinieren

يُمنع منعًا باتًا في الماء: العطس أو نفخ الأنف أو التبول

**Fai la doccia saponata** prima di entrare in vasca

Before entering the pool, take a shower with soap

Duschen Sie mit Seife in den Sanitärbereichen, bevor Sie in das Becken steigen

خذ دشًا باستخدام الصابون قبل دخول حوض الاستحمام

