



MANTENERE UNA DISTANZA  
DI ALMENO 2 METRI  
(MEGLIO 5 METRI) RISPETTO  
AI NOSTRI COMPAGNI

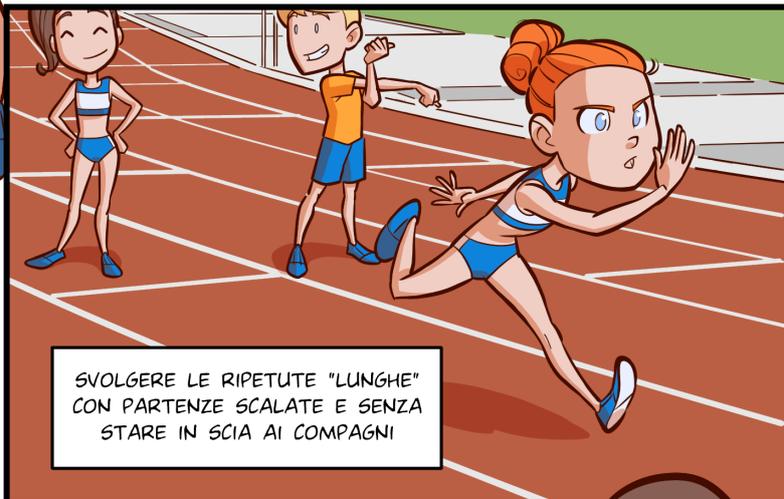
[www.svegarevini.com](http://www.svegarevini.com)



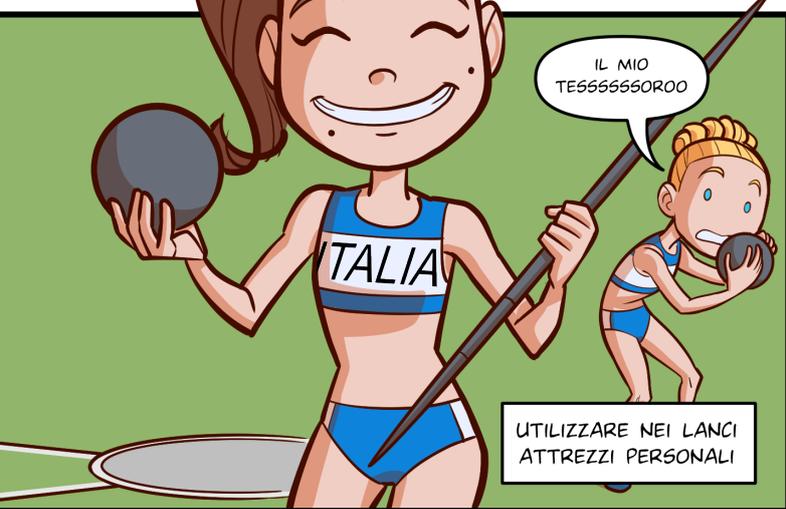
LAVARE SPESSO LE  
MANI CON SOLUZIONE  
ALCOLICA E NON  
PORTARE LE MANI  
SU NASO E BOCCA



SVOLGERE LE RIPETUTE  
PER VELOCITA' E OSTACOLI  
CORRENDO IN CORSIE  
ALTERNATE (CORSIE 1, 3, 5)  
O CON PARTENZE SCALATE



SVOLGERE LE RIPETUTE "LUNGHE"  
CON PARTENZE SCALATE E SENZA  
STARE IN SCIA AI COMPAGNI



UTILIZZARE NEI LANCI  
ATTREZZI PERSONALI



UTILIZZARE PER LE PARTENZE  
BLOCCHI PERSONALI O SEMPRE  
IGIENIZZATI PRIMA DELL'USO



RIVOLTARE LA SABBIA  
DOPO OGNI SALTO NEL  
LUNGO E NEL TRIPLO



RICOPRIRE LA ZONA DI CADUTA  
DELL'ALTO E DELL'ASTA CON UN  
PROPRIO TELO IN CELLOPHANE O  
ALTRO MATERIALE

SVEVA GEREVINI