

PAROLA D'ORDINE:

PREPARATI

GREEN PASS

PROTEGGITI

AUTOALIMENTATI

SEMBRA SEMPRE
IMPOSSIBILE FARCELA.
FINCHÉ NON CE LA FAI.
NELSON MANDELA

19 SETTEMBRE 2021

Mail: info@traildeglieroi.it

Sito: www.traildeglieroi.it

Seguici su:



Per maggiori informazioni sulla
sicurezza visita:

www.salute.gov.it/nuovocoronavirus

IL TRAIL DEGLI EROI PIÙ SICURO

VIVI L'EMOZIONE
IN SICUREZZA!



PRIMA DELLA PARTENZA

PREPARATI

Porta con te:

- un gel a base alcolica per disinfettarti le mani
- una mascherina
- **Green Pass**
- **Carta d'identità**
- **Autodichiarazione**

PRIMA DELLA PARTENZA

GREEN PASS

Per accedere all'area Consegna pettorali, Arrivo, Impianti Sportivi Rasai, dovrai avere con te il **Green Pass**.

Se non lo hai ancora ricevuto puoi ottenerlo presentandoti con la Carta d'identità e la Tessera Sanitaria durante la giornata di **sabato 18** per un tampone rapido.

Tutti i dettagli nel sito:

www.traildeglieroi.it/il-trail-degli-eroi-piu-sicuro

DURANTE LA GIORNATA

PROTEGGITI

Porta sempre con te la mascherina: tutti i runners la dovranno indossare nei momenti di riposo ed in particolare nella zona adibita alla partenza/arrivo.

DURANTE LA GARA

AUTOALIMENTATI

Caratteristica e punto fondamentale del nostro Trail degli Eroi è l'autosufficienza alimentare, aspetto fedele alla cultura e al rito di questo sport. Anche quest'anno ci saranno lungo il percorso punti di ristoro che vi offriranno cibo e bibite di **QUALITÀ** rispettando tutte le norme anticontagio.

EVITA I CONTATTI RAVVICINATI

Per la sicurezza tua e degli altri atleti, evita di avvicinarti a meno di 1 metro con le altre persone perchè il virus è contenuto nelle goccioline di saliva e può essere trasmesso a distanza ravvicinata.

NON TOCCARTI OCCHI, NASO E BOCCA CON LE MANI

Il virus si trasmette principalmente per via respiratoria, ma può entrare nel corpo anche attraverso gli occhi, il naso e la bocca, quindi evita di toccarli con le mani non ben lavate.

COPRI BOCCA E NASO SE STARNUTISCI O TOSSISCI

Se ti copri la bocca con le mani potresti contaminare oggetti o persone con cui vieni a contatto: tossisci all'interno del gomito o di un fazzoletto.

RICORDA: SEI TU CHE FAI LA DIFFERENZA!

