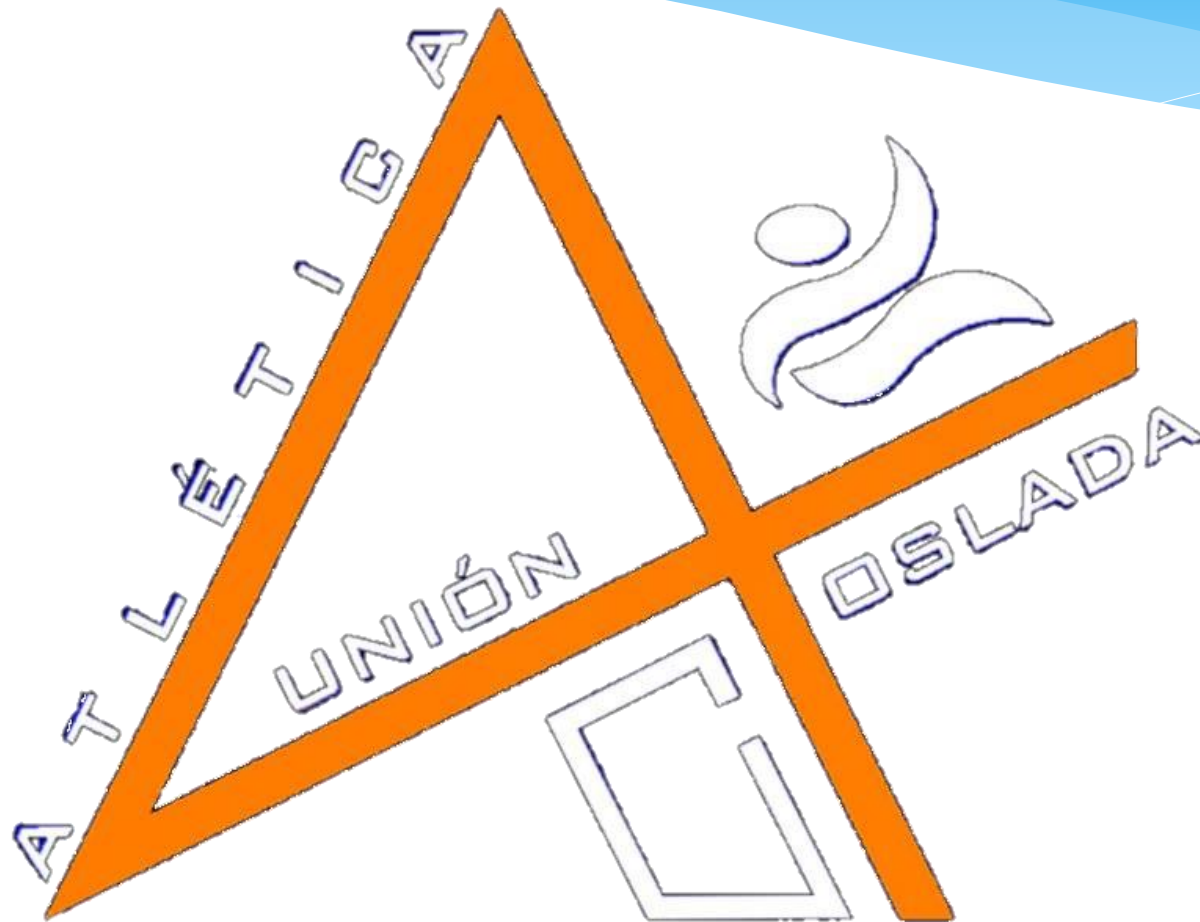


RECOMENDACIONES

COVID-19



RECOMENDACIONES COVID 19

2020/21

Obligación en cumplir con las medidas de higiene y protección que establezca el Ministerio de Sanidad del Gobierno de España.

1- Tanto atletas como entrenadores han de mantener las pautas estrictas de aseo personal, conducta y cuidado para evitar contagios.

2- La OMS recomienda la no participación en actividades de grupo, de atletas mayores de 65 años.

3- Será de uso obligatorio la mascarilla en las siguientes situaciones:

-Hasta el comienzo de la actividad en todo momento.

-Dentro del gimnasio.

-En el interior de los aseos.

-Durante la explicación del entrenamiento por el monitor.

-Durante la práctica de los estiramientos finales y al abandonar el lugar del entrenamiento.

-Guardar la mascarilla en una bolsa o lugar seguro para evitar pérdidas o que acabe contaminando el entorno.

4- Grupos de entrenamiento:

-Se formarán con el menor número de personas posibles en función de la afluencia y las recomendaciones según normativa vigente de la pista y escuelas deportivas. Adaptando los mismos a las circunstancias indicadas por organismos oficiales.

-Los puntos de encuentro en la pista serán planificados por el director de la escuela y aplicados por los entrenadores de los grupos.



5- Antes y después de los entrenamientos es muy importante lavarse las manos con agua y jabón o gel hidro-alcohólico.

6- Las botellas con agua para hidratación deben de ser de uso individual. No se podrán compartir ni rellenar en las instalaciones.

7- Los atletas no deben compartir material (cronómetros, pulsómetros, etc).

8- En caso de usar material deportivo de entrenamiento (vallas, balones, pesas, etc) desinfectar antes y después de cada uso. (Habrá material de desinfección en el almacén correspondiente).

9- Evitar el contacto cuerpo a cuerpo, manteniendo siempre la distancia de seguridad de 2 metros entre personas. No saludar mediante besos o abrazos.

10- Cumplir en todo momento las normas de la instalación Pol.Valleaguado tanto de acceso, reservas y comportamientos.

El no cumplimiento de las normas establecidas, supondrá la pérdida del derecho a realizar la correspondiente sesión de entrenamiento



NORMAS GENERALES

Desde el Club cumplimos todas las normas establecidas por el ministerio de sanidad para llevar a cabo una práctica deportiva segura



Lavado de manos antes y despues de la práctica deportiva con agua y jabon o gel hidroalcoholico



Uso obligatorio de mascarilla indicado en la instalación



Guardar la mascarilla en bolsa o similar dutante la práctica deportiva.



Evitar saludos mediante besos y/o abrazos



Mantener distancia de seguridad en todo momento.



Acudir al punto de encuentro del grupo / entrenador



Uso individualizado de botellas de agua ,toallas y material



Cualquier duda consultar a entrenadores

NO ACUDIR A LOS ENTRENAMIENTOS ANTE CUALQUIER SÍNTOMA SUGESTIVO DE CONTAGIO



RECOMENDACIONES:

Acudir a un centro de Atención Primaria y seguir instrucciones pertinentes.

Si ha estado en contacto con alguna persona afectada por COVID-19, incluso en ausencia de síntomas, guardar cuarentena al menos 14 días.

No debería retomar la práctica deportiva en lugares públicos hasta que se confirme que no hay riesgo para usted o el resto de personas

Si tienes alguna duda al respecto, puedes consultar con el sanitario responsable del Ayuntamiento