



COVID 19

Kontultatu gida praktikoa
Consulta la guía práctica



Medidas de protección y prevención de contagios en las actividades en EXTERIORES

- **No vengas al Estadio (ni a la actividad) si tienes síntomas o has tenido contacto reciente con personas contagiadas y contacta con tu centro de salud**
- **La actividad tiene aforo limitado, acude solo los días y horas que te corresponden**
- **Evita usar los vestuarios todo lo posible. Ten en cuenta y respeta los horarios de desinfección**
- **Se puntual para el comienzo y fin de la actividad. Llega al punto de encuentro a la hora en punto y abandónalo nada más acabar, manteniendo la distancia interpersonal y evitando formar grupos**
- **Trae siempre la ropa y el calzado limpios para la actividad**
- **Antes de la actividad lávate bien las manos con agua y jabón. Te recomendamos llevar hidrogel**
- **En la actividad mantén la distancia interpersonal (2 m) y evita el contacto físico**
- **Acude a la actividad con la mascarilla bien colocada y, si no te molesta, te recomendamos mantenerla durante la actividad**
- **Si hay señalizadas circulaciones preferentes, respétalas**
- **Trae tu propio material (bicicleta, bastones...) y no lo compartas**
- **Si utilizas material ajeno (bastones...) desinféctalo antes y después de usarlo**
- **Si acompañas a un/a menor edúcale en la responsabilidad individual del cumplimiento de las normas para la protección y prevención de contagios**
- **Durante la actividad atiende y respeta las indicaciones de el/la monitor/a y las normas de cada instalación, señalización e indicaciones del personal del Estadio**
- **El incumplimiento de las normas, señalización e indicaciones, en especial las propias de esta temporada, conllevará sanciones disciplinarias inmediatas**

El ejercicio físico regular (combinado con la nutrición adecuada y buen descanso) mejora tu sistema inmunológico