



KANPOAN

kutsatzeetatik babesteko eta prebenitzeko neurriak

- Ez etorri Estadiora (ez eta jarduerara ere) sintomarik baldin baduzu edo kutsatutako pertsonekin duela gutxi kontaktua izan baduzu; eta jar zaitez harremanetan zure osasun zentroarekin
 - Jarduerak pertsona kopuru mugatu baterako du tokia; **zatoz soilik dagozkizun egun eta orduetan**
 - Saihestu aldagelak erabiltzea, ahal duzun neurrian. Gogoan izan itzazu eta errespeta itzazu desinfektatze orduak
 - Garaiz hasi eta bukatu jarduera. Zatoz elkargunera ordu-orduan, eta alde egizu bukatu bezain laster, pertsonen arteko distantzia gordez eta talderik eratu gabe.
 - Ekarri beti arropa eta oinetakoak garbi, jarduerarako.
 - Jarduera hasi baino lehen, ondo garbitu itzazu eskuak ur eta xaboiarekin. Gomendatzen dizugu hidrogela ekartzea.
 - Jardueran, gorde ezazu pertsonen arteko distantzia (2 m), eta saihestu kontaktu fisikoa.
 - Zatoz jarduerara maskara ondo jantzita daramazula. Eta, eragozten ez badizu, izan ezazu jarrita jarduera osoan.
 - Lehentasunezko zirkulazioko seinalerik baldin badago, errespeta itzazu.
 - Ekar ezazu zeure materiala (bizikleta, makilak...), eta ez partekatu.
 - Inoren materiala erabiltzen baduzu (makilak...), desinfekta ezazu erabili aurretik eta ondoren.
 - Adingaberen bat laguntzera baldin bazatoz, emaitza hezkuntza, kutsatzeen aurrean babesteko eta prebenitzeko arauak betetzearen erantzukizun indibidualari buruz.
 - Jardueran, aditu eta errespeta itzazu instalazio bakoitzaren arauak, seinaleak eta Estadioko langileen argibideak.
 - Arauak, seinaleak eta oharrak ez betetzeak, bereziki denboraldi honi dagozkionak, berehalako diziplina zigorrak ekarriko ditu.
- Kanpoan

Ariketa fisiko erregularrak (nutrizio egokiarekin eta atsedeen onarekin batera) zure immunitate sistema hobetzen du