



CLUB DE TENIS MONTALBÁN

PROTOCOLO BÁSICO DE PREVENCIÓN Y VUELTA A LOS ENTRENAMIENTOS DE TENIS

PANDEMIA COVID-19

DANIEL PINEL LAZA
DIRECTOR DEPORTIVO

Actualización: 30/09/2020



ÍNDICE

| | | |
|------|--|----|
| I. | PREÁMBULO..... | 2 |
| II. | RESPONSABLE DEL PROTOCOLO, INSTALACIÓN SUJETA AL PROTOCOLO, DEPORTES Y AFOROS PERMITIDOS..... | 3 |
| III. | MEDIDAS GENERALES..... | 4 |
| IV. | MEDIDAS ESPECÍFICAS DE HIGIENE, DESINFECCIÓN Y ACCESOS..... | 7 |
| V. | MEDIDAS ESPECÍFICAS PARA LOS ENTRENAMIENTOS..... | 8 |
| VI. | PLAN DE CONTINGENCIA ANTE PERSONAS CON SÍNTOMAS..... | 9 |
| VII. | ANEXOS..... | 10 |



I. PREÁMBULO

Ante la crisis sanitaria ocasionada por la COVID-19, que ha supuesto una situación de emergencia de salud pública a nivel internacional, con cambios en los hábitos sociales y nuestras relaciones interpersonales. Por todo ello, nuestras actividades deportivas deben adaptarse a los protocolos, recomendaciones y normativas que desde la Consejería de Sanidad de la Junta de Comunidades de Castilla La Mancha establezcan en beneficio de la salud pública con la mayor garantía posible para el desarrollo de la práctica deportiva.

El presente protocolo entrará en vigor el día 1 de Septiembre de 2020. Estas normas estarán vigentes y serán exigibles para el uso y práctica deportiva en las actividades desarrolladas por el Club de Tenis Montalbán, desde la publicación del presente protocolo hasta que se produzca publicación de nuevo protocolo que sustituya al presente.

Se revisará y/o actualizará continuamente, de acuerdo con la legislación o información más reciente de las autoridades sanitarias y deportivas competentes.

En el caso de que en alguna de las instalaciones deportivas municipales se autorice la celebración de un evento o actividad deportiva oficial federada, o de ocio y competición no oficiales federados, el presente protocolo será de aplicación subsidiaria a los protocolos autorizados por las administraciones competentes de las entidades organizadoras de esas actividades.

Para todo lo no previsto en este protocolo se insta a aplicar el Real Decreto Ley 21/2020, de 9 de junio y Real Decreto 24/2020, de 19 de junio, de la Consejería de Sanidad de la Junta de Comunidades de Castilla La Mancha.



II. RESPONSABLE DEL PROTOCOLO, INSTALACIONES SUJETAS AL PROTOCOLO, DEPORTES Y AFOROS PERMITIDOS

RESPONSABLE DEL PROTOCOLO:

- Club de Tenis Montalbán.
- Coordinador/Responsable del protocolo de prevención del Covid-19 de las actividades del Club, con la principal función de lograr la máxima publicidad del mismo: D. Damián de la Fuente Sánchez.
- En ausencia del referido Coordinador/Responsable, esté podrá delegar parte de sus funciones, en los entrenadores.

INSTALACIÓN SUJETA AL PROTOCOLO:

- A. Instalación Municipal de las **Pistas de Tenis**: C/ Velázquez, s/n, La Puebla de Montalbán (Toledo).
- B. Instalación Pabellón Deportivo **IES Juan de Lucena**: C/Sinagoga, s/n, La Puebla de Montalbán (Toledo).

DEPORTES Y AFOROS PERMITIDOS EN LA INSTALACIÓN:

A. PISTAS MUNICIPALES DE TENIS:

- Aforo máximo permitido: 50% de la capacidad total.
- Actividad dentro de la instalación: entrenamientos individuales o colectivos de Tenis de hasta un máximo de 10 personas por grupo incluidos alumnos/as y personal técnico.
- Evento o actividad deportiva oficial federada, o de ocio y competición no oficial, con protocolo específico de prevención del Covid-19 y autorizada.
- Horario de uso: **Lunes y Miércoles** de 16:00h-17:00h, 17:00h-18:00, 18:00-19:00, 19:00h-20:00h
- Horario de uso: **Martes y Jueves** de 16:00h-17:00h, 17:00h-18:00, 18:00-19:00, 19:00h-20:00h

B. PISTA IES JUAN DE LUCENA:

- Aforo máximo permitido: 50% de la capacidad total.
- Actividad dentro de la instalación: entrenamientos individuales o colectivos de Tenis de hasta un máximo de 10 personas por grupo incluidos alumnos/as y personal técnico.
- Horario de uso: **Viernes** de 17:00h-18:00h, 18:00-19:00, 19:00h-20:00h y 20:00h-21:00h



III. MEDIDAS GENERALES

PARA USUARIOS:

- 1.** Toda aquella persona que acceda a la instalación **deberá adoptar las medidas necesarias** para evitar la generación de riesgos de propagación de la enfermedad de la COVID-19, así como la propia exposición a dichos riesgos respetándose las medidas de seguridad e higiene establecidas por las autoridades sanitarias para la prevención de la COVID-19.
- 2.** Se deberá mantener la **distancia de seguridad de al menos 2 metros** siempre que sea posible.
- 3.** Será **obligatorio el uso de mascarilla** en todos los recintos deportivos siempre que no se esté realizando la actividad física correspondiente.
- 4.** Se deberá **extremar la limpieza de manos**, usando antes de entrar a la instalación los dispensadores de gel hidro-alcohólico.
- 5.** Se mantendrá una **correcta higiene respiratoria**, en el caso de toser o estornudar se deberá realizar en la flexura del codo.
- 6.** **Evitar** tocarse cara, ojos y nariz.
- 7.** Se recomienda **no saludarse con contacto físico**.
- 8.** Queda terminantemente **prohibido fumar** y el uso de cualquier dispositivos electrónicos como vapeadores o cigarrillos eléctricos en todo el recinto deportivo.
- 9.** **No se podrá acceder a las instalaciones en caso de presentar síntomas compatibles con la COVID-19.** Haber estado en contacto con personas infectadas en los últimos 14 días, o estar en período de cuarentena o aislamiento preventivo.
- 10.** **Los espectadores/acompañantes no podrán permanecer en la instalación**
- 11.** Cualquier actuación que no se haya contemplado en este documento será consultada para su autorización con el responsable que en ese momento se encuentre en la instalación.



PARA EL PERSONAL:

- 1. Higiene de manos:** Es obligatorio el lavado frecuente, deberán usarse los dispensadores de gel hidro-alcohólico de la entrada a la instalación, material de secado de un solo uso, etc. En caso de personas alérgicas al gel hidro-alcohólico es recomendado sólo usar agua y jabón.
- 2. Distanciamiento social:** Deberán mantener al menos 2 metros de distancia interpersonal, y si no es posible, deberán hacer uso de Equipos de Protección individual (EPI's) (mascarillas, etc.)
- 3. Uso de EPI's según normativa oficial:** mascarillas, batas en función de las actividades realizadas y riesgo de contagio, así como cualquier otro necesario según función.
- 4. Higiene respiratoria:** en el caso de toser y estornudar, deberá realizarse en flexura del codo, se recomienda el uso de pañuelos desechables, etc.
- 5. No compartir objetos personales, herramientas ni equipos.** En caso de tener que compartirlos deberá realizarse una correcta desinfección entre usos.
- 6. Medidas contempladas en el art.7 del Real Decreto ley 21/2020, de 9 de Junio de centros de trabajo.** Se deberá contemplar la formación e información de las medidas convenientes a todos los trabajadores y técnicos.
- 7. El personal técnico deportivo (entrenadores, monitores, etc.) deberán priorizar las actividades sin contacto físico** y en las que se pueda mantener el distanciamiento físico de al menos, 2 metros.
- 8. Los responsables y personal técnico colaborarán en el cumplimiento del presente protocolo,** tanto a nivel informativo como de resolución de situaciones no previstas que pudieran surgir a lo largo de su jornada y por ende en los diferentes turnos de ocupación del espacio deportivo.
- 9. Los responsables y personal técnico velarán, supervisando y recordando al usuario, el correcto desarrollo del presente protocolo.** Así mismo, deberán informar de los posibles incumplimientos, al Coordinador/Responsable Covid-19 de la instalación.
- 10. Los responsables y personal técnico deberán estar formados e informados sobre el presente protocolo,** las medidas generales de higiene para evitar la transmisión del virus, las medidas de prevención y protección concretas, las obligaciones para acudir a la instalación y actuación a seguir en caso de



PARA EL PÚBLICO:

1. Toda aquella persona que acceda a la instalación **deberá adoptar las medidas necesarias** para evitar la generación de riesgos de propagación de la enfermedad de la COVID-19, así como la propia exposición a dichos riesgos respetándose las medidas de seguridad e higiene establecidas por las autoridades sanitarias para la prevención de la COVID-19.
2. Se deberá mantener la **distancia de seguridad de al menos 2 metros** siempre que sea posible.
3. Será **obligatorio el uso de mascarilla** en todos los recintos deportivos.
4. Se deberá **extremar la limpieza de manos**, usando antes de entrar a la instalación los dispensadores de gel hidro-alcohólico.
5. Se mantendrá una **correcta higiene respiratoria**, en el caso de toser o estornudar se deberá realizar en la flexura del codo.
6. Se recomienda **no saludarse con contacto físico**.
7. Queda terminantemente **prohibido fumar** y el uso de cualquier dispositivos electrónicos como vapeadores o cigarrillos eléctricos en todo el recinto deportivo.
8. Los **espectadores/acompañantes no podrán permanecer en la instalación**
9. En caso que **el usuario sea menor de edad**, está permitida la entrada de **un solo acompañante** por alumno.
10. **No se podrá acceder a las instalaciones en caso de presentar síntomas compatibles con la COVID-19.** Haber estado en contacto con personas infectadas en los últimos 14 días, o estar en período de cuarentena o aislamiento preventivo.
11. Cualquier actuación que no se haya contemplado en este documento será consultada para su autorización con el responsable que en ese momento se encuentre en la instalación.



IV. MEDIDAS ESPECÍFICAS DE HIGIENE , DESINFECCIÓN Y ACCESOS

- A. Lavado de manos:** se colocarán dispensadores de gel hidro-alcohólico en la entrada de las instalaciones Deportivas Municipales, los baños estarán provistos de jabón de manos y material de secado de un solo uso.
- B. Distanciamiento social:** se deberá mantener siempre en la medida de posible la distancia interpersonal de al menos 2 metros.
- C. Material deportivo:** se procederá a la desinfección de todo el material deportivo utilizado al finalizar la actividad y antes del comienzo de la siguiente.
- D. Instalaciones deportivas:** todas las zonas deportivas como terrenos de juego, vestuarios, aseos, duchas y gradas se mantendrán en un estado óptimo de higiene y desinfección, procediendo a su limpieza de manera periódica a lo largo del día.
- E. Vestuarios y duchas:** quedarán a disposición de los usuarios al menos un aseo masculino y otro femenino. Los vestuarios y duchas permanecerán cerrados.
- F. Accesos:** para evitar aglomeraciones en la llegada y recogida de los alumnos/as a la instalación, se habilitarán accesos diferenciados de entrada y salida debidamente señalizados. Se habilitará una sala de espera en la entrada al recinto.



V. MEDIDAS ESPECÍFICAS PARA LOS ENTRENAMIENTOS

- 1. Se deberá mantener la **distancia de seguridad de al menos 2 metros** entre usuarios y técnicos siempre que sea posible.**
- 2. Será **obligatorio el uso de mascarilla para los entrenamientos con menores** siempre que la actividad física lo permita. En el caso de los adultos/as será obligatorio el uso de mascarilla siempre que no se esté realizando la actividad física y siempre que se mantenga la distancia mínima interpersonal de 2 metros.**
- 3. Se desinfectará el **calzado con pulverizador desinfectante** antes de entrar a la instalación.**
- 4. Será **obligatorio el uso de gel hidro-alcohólico** al entrar a la instalación.**
- 5. Se mantendrá una **correcta higiene respiratoria**, en el caso de toser o estornudar se deberá realizar en la flexura del codo.**
- 6. Se **evitarán los contactos** voluntarios innecesarios.**
- 7. El **número máximo por grupo** incluyendo en éste a deportistas y entrenadores, será de **8 personas** por grupo de trabajo.**
- 8. Para una correcta desinfección y limpieza del material, así como, para el control en las entradas y salidas de los usuarios de manera escalonada los **entrenamientos** para esta modalidad deportiva serán de **50 minutos**.**
- 9. Se aconseja acudir a los entrenamientos con al menos 10 minutos de antelación.**
- 10. Los **acompañantes** no podrán permanecer en la instalación.**
- 11. Cada alumno deberá traer su **propia botella de agua y su propio material deportivo** para su uso exclusivo.**
- 12. El personal técnico deportivo (entrenadores, monitores, etc.) **deberán priorizar las actividades sin contacto físico** y en las que se pueda mantener el distanciamiento físico de al menos, 2 metros.**
- 13. No se podrá acceder a las instalaciones en caso de presentar síntomas compatibles con la COVID-19, haber estado en contacto con personas infectadas en los últimos 14 días, o estar en período de cuarentena o aislamiento preventivo.**

VI. PLAN DE CONTINGENCIA ANTE PERSONAS CON SÍNTOMAS.

Ante la detección de una posible persona contagiada, deberá ponerse en conocimiento inmediato de la persona responsable de la instalación y responsable sanitario y se seguirán las medidas que indique la autoridad sanitaria, o servicio de PRL (trabajadores), además:

- ✓ Se realizará notificación (con teléfono y datos del lugar) y derivación ante la sospecha de un caso (se deberá prever la información a transmitir, rastreo del grupo de personas con posible contagio, etc.). Para estos casos se podrá hacer uso de la información recabada en el formulario de localización o consentimiento informado.
- ✓ Se contactará con el servicio de PRL (trabajadores), o las autoridades sanitarias a través del Centro de Salud correspondiente o del **teléfono Covid-19 para Castilla-La Mancha (900 122 112)**. El contacto directo para la comunicación de esta información lo deberá realizar el responsable de la actividad.
- ✓ La persona afectada debe estar disponible para las evaluaciones médicas que sean necesarias y tiene que ser capaz de aplicar de forma correcta y consistente las medidas básicas de higiene, prevención y control de la infección. Los servicios sanitarios proporcionarán a los afectados todas las indicaciones necesarias.
- ✓ Se deberá llevar a cabo el aislamiento de la persona afectada o afectadas por una persona de la organización hasta su traslado (extremando las medidas de prevención de contagio, siendo preferible un sanitario y siendo de obligado uso la mascarilla). Deberá dirigirse a un espacio o local donde permanecerá sola, asegurando medidas básicas como una buena ventilación del espacio, el uso de EPIs, gestión de residuos, baño propio, etc.
- ✓ Identificación preliminar de contactos: a través de los datos de registros diarios e incidencias, formularios de localización, clasificaciones, etc., se podrá realizar una identificación de posibles contactos de la persona con síntomas. Igualmente a los casos anteriores, se deberá respetar para ello, la ley de protección de datos (LOPDGDD).
- ✓ Protocolo de actuación en caso de suspensión de la actividad o cierre de la instalación por parte de la Autoridad Sanitaria. En los casos de la suspensión de la actividad en la instalación por parte de las autoridades, se deberá informar a los participantes, organizadores y titulares de la instalación para que procedan a realizar las actuaciones pertinentes de finalización de la actividad, igualmente se abrirá informe del coordinador o responsable correspondiente motivando la suspensión de la actividad y se le informará a la persona afectada.

ANEXO 1 - DECLARACIÓN RESPONSABLE DEL CONSENTIMIENTO INDIVIDUAL DEL DEPORTISTA PARA EL ACCESO A LA INSTALACIÓN DEPORTIVA MUNICIPAL



Deportista:

Fecha de nacimiento: _____ DNI: _____

Mediante este documento declaro que he sido debidamente informado, que la decisión de utilizar de las instalaciones deportivas, con el fin de mantener mi preparación deportiva es fruto de una decisión personal, en la que he podido valorar y ponderar conscientemente los beneficios y efectos del entrenamiento, junto a los riesgos para mi salud que comporta la actual situación de pandemia.

Manifiesto:

- No haber estado en contacto con personas infectadas en los últimos 14 días, no tener sintomatologías tales como tos, fiebre, alteraciones del sabor ni olfato, ni ser persona perteneciente a los colectivos de riesgo.
- Que he sido adecuadamente informado de las medidas que debo tener en cuenta para reducir los riesgos y sé que los responsables de las instalaciones no pueden garantizar la plena seguridad en las instalaciones en este contexto.
- Que he sido informado y advertido sobre los riesgos que podría sufrir si contraigo la enfermedad Covid-19, así como las consecuencias y posibles secuelas que podría comportar no solo para mi salud, sino también para la de los demás.

RELACIÓN DE RIESGOS IDENTIFICADOS

Riesgos para la salud:

- En los desplazamientos existe riesgo de contagio.
- Es peligroso incumplir la distancia física.
- Es imprudente compartir el uso del equipamiento.

Riesgos de la enfermedad Covid-19:

- Puede provocar tu aislamiento.
- La disminución de la función pulmonar puede ser una secuela (u otras desconocidas en este momento).
- Existe peligro de muerte.
- Puedo ocasionar transmisiones secundarias.
- Existen riesgos para mi comunidad.

Y de acuerdo con las manifestaciones anteriores:

- Me comprometo a seguir las directrices de la entidad deportiva donde desempeñe mi actividad, de las autoridades sanitarias, que conozco debidamente, así como las recomendaciones indicadas en la instalación, federación correspondiente y mi médico.
- Entiendo el riesgo y la posibilidad de infección por Covid-19 y soy consciente de las medidas que debo adoptar para reducir la probabilidad de contagio: distancia física, mascarilla respiratoria, lavado de manos frecuente y permanecer en casa de manera prioritaria.
- Declaro, haciendo uso de los derechos garantizados por la ley, mi intención de usar las instalaciones deportivas, asumiendo personal e individualmente todas las consecuencias y responsabilidades.

Firma y fecha:

**ANEXO 2 - DECLARACIÓN RESPONSABLE DEL CONSENTIMIENTO INDIVIDUAL DEL
DEPORTISTA MENOR DE EDAD Y ACOMPAÑANTE PARA EL ACCESO A LA INSTALACIÓN
DEPORTIVA**



Deportista (menor de edad): _____
 Fecha de nacimiento: _____ DNI: _____
 Tutor/a legal: _____ DNI: _____
 Acompañante: _____ DNI: _____

Mediante este documento, como tutor legal del deportista menor de edad, declaro que he sido debidamente informado y que la decisión de utilizar de las instalaciones deportivas, con el fin de mantener su preparación deportiva, es fruto de una decisión personal y conjunta en la que he podido valorar y ponderar conscientemente los beneficios y efectos del entrenamiento, junto a los riesgos para su salud que comporta la actual situación de pandemia.

Manifestamos:

- Que el deportista y el acompañante no han estado en contacto con personas infectadas en los últimos 14 días, no tenemos sintomatologías tales como tos, fiebre, alteraciones del sabor ni olfato, ni ser persona perteneciente a los colectivos de riesgo.
- Que hemos sido adecuadamente informado de las medidas que debo tener en cuenta para reducir los riesgos y sabemos que los responsables de las instalaciones no pueden garantizar la plena seguridad en las instalaciones en este contexto.
- Que hemos sido informados y advertidos sobre los riesgos que podríamos sufrir si alguno de nosotros contraemos la enfermedad Covid-19, así como las consecuencias y posibles secuelas que podría comportar no solo para nuestra salud, sino también para la de los demás.

RELACIÓN DE RIESGOS IDENTIFICADOS

Riesgos para la salud

- En los desplazamientos existe riesgo de contagio.
- Es peligroso incumplir la distancia física.
- Es imprudente compartir el uso del equipamiento.

Riesgos de la enfermedad Covid-19

- Puede provocar tu aislamiento.
- La disminución de la función pulmonar puede ser una secuela (u otras desconocidas en este momento).
- Existe peligro de muerte.
- Puedo ocasionar transmisiones secundarias.
- Existen riesgos para mi comunidad.

Y de acuerdo con las manifestaciones anteriores:

- Nos comprometemos a seguir las directrices de la entidad deportiva donde desempeñamos nuestra actividad, de las autoridades sanitarias que conocemos debidamente, así como las recomendaciones indicadas en la instalación, federación correspondiente y mi médico.
- Entendemos el riesgo y la posibilidad de infección por Covid-19, y somos conscientes de las medidas que debemos adoptar para reducir la probabilidad de contagio: distancia física, mascarilla respiratoria, lavado de manos frecuente y permanecer en casa de manera prioritaria.
- Declaramos, haciendo uso de los derechos garantizados por la ley, nuestra intención de usar las instalaciones deportivas, asumiendo personal e individualmente todas las consecuencias y responsabilidades.

Fecha de la solicitud: _____

Firma tutor/a:

Firma deportista menor de edad:

Firma acompañante:

**ANEXO 4 - DECLARACIÓN RESPONSABLE DEL COORDINADOR TÉCNICO Y RESPONSABLE
DE INCIDENCIAS PARA GRUPOS DE DEPORTISTAS**



| | |
|----------------------|--|
| RESPONSABLE TÉCNICO: | |
| CLUB O ENTIDAD: | |
| DNI: | |
| TELÉFONO: | |

Mediante este documento, como RESPONSABLE TÉCNICO DE GRUPO, declaro que he sido debidamente informado, que la decisión de utilizar de las instalaciones deportivas, con el fin de realizar las actividades previstas para la preparación deportiva del deportista/as a los que superviso, es fruto de una decisión personal y conjunta, en la que hemos podido valorar y ponderar conscientemente los beneficios y efectos del entrenamiento, junto a los riesgos para su salud que comporta la actual situación de pandemia.

Manifiesto:

- No haber estado en contacto con personas infectadas en los últimos 14 días, no tener sintomatologías tales como tos, fiebre, alteraciones del sabor ni del olfato, ni ser persona perteneciente a los colectivos de riesgo.
- Que he sido adecuadamente informado de las medidas que debo tener en cuenta para reducir los riesgos, y sé que los responsables de las instalaciones no pueden garantizar la plena seguridad en las instalaciones en este contexto.
- Que he sido informado y advertido sobre los riesgos que podría sufrir si contraigo la enfermedad COVID-19, así como las consecuencias y posibles secuelas que podría comportar no solo para mi salud, sino también para la de los demás.

Y de acuerdo con las manifestaciones anteriores:

- Me comprometo a seguir las directrices del Club o entidad deportiva donde desempeñe mi actividad, de las autoridades sanitarias, que conozco debidamente, así como las recomendaciones indicadas en la instalación, federación correspondiente y mi médico.
- Entiendo el riesgo y la posibilidad de infección por COVID-19, y soy consciente de las medidas que debemos adoptar para reducir la probabilidad de contagio: distancia física, mascarilla respiratoria, lavado de manos frecuente y permanecer en casa de manera prioritaria.
- Declaro, haciendo uso de los derechos garantizados por la ley, mi intención de usar las instalaciones deportivas, asumiendo personal y grupalmente todas las consecuencias y responsabilidades, declarando las incidencias acontecidas.

FIRMA, FECHA Y SELLO DEL CLUB:



ANEXO 5 - SOLICITUD DE GRUPO PARA EL ACCESO A LAS INSTALACIONES DEPORTIVAS

INSTALACIÓN: _____

ESPACIO DEPORTIVO: _____

| | |
|------------------------|--|
| ENTRENADOR/A: | |
| CLUB O ENTIDAD: | |
| FECHA TRAMO HORARIO: | |
| DNI: | |
| TELÉFONO: | |

LISTADO DE MIEMBROS DEL GRUPO:

| Nº | NOMBRE | APELLIDOS | F.NACIMIENTO | DNI |
|----|--------|-----------|--------------|-----|
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |
| 4 | | | | |
| 5 | | | | |
| 6 | | | | |
| 7 | | | | |
| 8 | | | | |
| 9 | | | | |
| 10 | | | | |
| 11 | | | | |
| 12 | | | | |
| 13 | | | | |
| 14 | | | | |
| 15 | | | | |
| 16 | | | | |
| 17 | | | | |
| 18 | | | | |
| 19 | | | | |
| 20 | | | | |

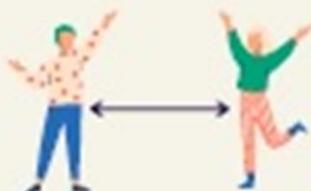


Calzado deportivo desinfectado desde el domicilio



Puntos de hidrogel para desinfección

Toma de temperatura y registro diario de la misma a la entrada y salida de la actividad física



Mantén la distancia de seguridad, como mínimo, metro y medio



Lávate las manos frecuentemente, o en su defecto, con gel hidroalcohólico



Es obligatorio el uso de mascarillas en toda la instalación deportiva



Desinfección de las instalaciones deportivas



Si toses o estornudas, hazlo en el codo, no en las manos o al aire libre

Usa pañuelos desechables y tíralos tras su uso



Desinfección del material deportivo de manera diaria tras su uso



Guardar la distancia de seguridad en vestuarios y duchas



Evita tocarte la nariz y los ojos, además de tocar objetos innecesarios





1 Si PRESENTAS SÍNTOMAS compatibles con COVID-19, no acudas al entrenamiento, partido o actividad física

2 Si comienzas a tener SÍNTOMAS DURANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA, acude inmediatamente al servicio de salud. En el trayecto, evita al máximo las zonas comunes

3 SAL DE CASA CON TIEMPO, para facilitar la toma de la temperatura

4 SIGUE TODAS LAS INDICACIONES DE PREVENCIÓN determinadas en el protocolo, así como las detalladas por el club / instalación deportiva

5 LLEVA SIEMPRE LA MASCARILLA puesta. Deberás traerla de casa

6 MANTÉN LA DISTANCIA de seguridad de 1,5 metros con otras personas, en todo momento

7 LÁVATE LAS MANOS con hidroalcohólico / agua y jabón de manera frecuente

8 SI TOSES O ESTORNUDAS, hazlo girando la cabeza hacia el codo o en un papel desechable

9 Evita las aglomeraciones y facilita los procedimientos de ENTRADA Y SALIDAS ESCALONADOS

10 Si tienes cualquier duda, puedes llamar al 012, TELÉFONO ÚNICO DE INFORMACIÓN DE LA JUNTA DE COMUNIDADES DE CASTILLA-LA MANCHA