



CONSEJOS Y RECOMENDACIONES

- PARA HACER UN BUEN USO DE NUESTRAS INSTALACIONES DEBEMOS ACCEDER TODOS POR LA MISMA ENTRADA Y AL TERMINAR SALIMOS POR LA ZONA HABILITADA PARA ELLO.

- ANTES DE ENTRAR EN LA PISTA DE ATLETISMO DESINFECTA TUS ZAPATOS Y TUS MANOS.

- SI VAS A UTILIZAR EL GIMNASIO AL AIRE LIBRE UTILIZA SIEMPRE GUANTES.

- TENEMOS UNA ZONA RESERVADA PARA LOS ESTIRAMIENTOS Y EJERCICIOS SUELO.

- NO SE PUEDE ESCUPIR EN EL SUELO.

- DISPONEMOS DE ASEOS QUE SE ENCUENTRAN EN LA ENTRADA DEL PABELLON. LAVATE MUCHO LAS MANOS.

- MANTEN LA DISTANCIA DE SEGURIDAD CON RESPECTO A OTROS DEPORTISTAS.

- ESTA INSTALACION DEPORTIVA ESTA ABIERTA EXCLUSIVAMENTE PARA PRACTICAR LOS DEPORTES PERMITIDOS, PODEMOS ANDAR, CORRER EN LA PISTA DE ATLETISMO Y UTILIZAR GIMNASIO AL AIRE LIBRE. JUGAR AL TENIS Y PADEL 1X1 RESERVANDO Y ABONANDO LA TASA MUNICIPAL.

- PROHIBIDO ACUDIR A LA INSTALACION DEPORTIVA ACOMPAÑADOS, DE OTROS ADULTOS O CON NIÑOS COMO ESPECTADORES. LES INFORMAMOS QUE SOLO SE PUEDE UTILIZAR COMO ESPACIO PARA ENTRENAR.

- ANTE CUALQUIER DUDA PREGUNTAR A LOS TRABAJADORES DE LA INSTALACION.

HORARIOS DE APERTURA AL PUBLICO PARA ENTRENAMIENTO:

MATINAL: LUNES A SABADOS DE 8,00-13,00 HORAS.

TARDES: LUNES A VIERNES DE 18,00-23,00 HORAS.

SABADOS TARDE DE 18,00-21,00 HORAS.

RECUERDA, ESTE VIRUS LO PARAMOS UNIDOS



Junta de Andalucía

Consejería de Educación y Deporte

INFORMACIÓN IMPORTANTE

Si sales a la calle a hacer deporte no olvides tener en cuenta las siguientes normas básicas:

Es importante saber que el riesgo de contaminación es mayor cuando las personas se desplazan una detrás de otra, ya que las gotas de sudor o de saliva se desplazan, según la dirección del viento, a distancias mayores de lo habitual. Para preservar tu salud y la de los tuyos es necesario que cumplas cuidadosamente con estas normas de seguridad.



ANTES DE SALIR DE CASA:

Si tienes síntomas de padecer la enfermedad, convives con alguien que la sufra o muestre algún indicio (fiebre, tos o dificultad respiratoria...), por favor ¡QUÉDATE EN CASA!

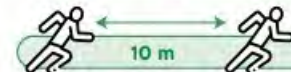
Si no es así y vas a salir a practicar deporte al aire libre, no olvides llevar tu documento identificativo.

DURANTE LA PRÁCTICA DEPORTIVA:

Aumenta la distancia de seguridad:



Para caminar: **4-5 m**



Corriendo: **10 m**



En bicicleta: **20 m**

Si es posible, utiliza material de protección.

Evita aglomeraciones, lugares públicos y zonas recreativas.

Y ADEMÁS:

Adelanta por un carril diferente y siempre respetando las normas de seguridad dictadas por la DGT.

Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan la transmisión.

Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón o soluciones alcohólicas.

Superficies de contacto y utensilios, deben estar escrupulosamente limpios.

No compartas bebidas ni comidas, ni material deportivo.



AL VOLVER A TU DOMICILIO:

NO toques nada.

Deja móvil, cartera, llaves, etc. en la entrada para su posterior desinfección.



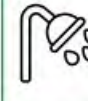
Quítate las zapatillas y desinfectálas.



Lávate las manos inmediatamente.



Lava tu ropa de deporte y toallas en un programa de lavado no inferior a 60°C.



Es recomendable ducharse para eliminar posibles agentes infecciosos.

La vuelta al ejercicio ha de ser progresiva para todos y adaptada a la edad, condición física y estado de salud. No olvides calentarte antes de tu ejercicio.