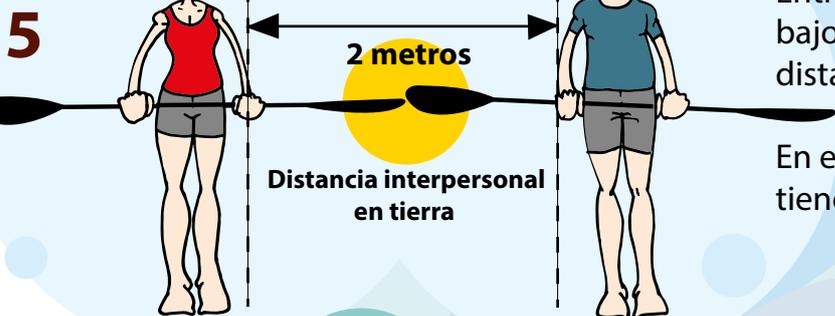




# MEDIDAS PREVENTIVAS PARA LA PRÁCTICA DEL PIRAGÜISMO FEDERADO



- 1** Sé RESPONSABLE y cumple estas indicaciones.
- 2** Entrena si estas SANO, si tienes síntomas o sospechas de la enfermedad (fiebre, tos seca, dificultad respiratoria, escalofríos, dolor muscular, dolor de garganta, pérdida de sensación de gusto u olfato) comunícaselo inmediatamente a tu médico y no acudas al próximo entrenamiento.
- 3** Ven al club en un medio de transporte que garantice la distancia interpersonal y en el horario indicado. Ponte guantes y mascarilla en las circunstancias recomendadas por las Autoridades Sanitarias. Si eres menor de edad podrás venir acompañado de un adulto.
- 4** Junto a tu material deportivo incluye gel hidroalcohólico, guantes y mascarilla. Vete con la ropa de entrenar puesta y al acabar recuerda que no podrás usar los vestuarios, duchas ni aseos del club. Deja todas tus cosas dentro de la mochila cerrada. No amontones las mochilas.



Entrena individualmente o en grupos reducidos bajo la supervisión de tu técnico, manteniendo la distancia interpersonal en tierra y en el agua y las medidas de seguridad del piragüismo. En el club sólo deberán estar los deportistas que tienen turno de entrenamiento.



- 6** Debes estar atento a las indicaciones de prevención y seguridad que transmitan en el club para hacer más seguros los entrenamientos.

- 7** Al acabar tu entrenamiento limpia todo tu material y el del club con el que hayas entrado en contacto, perchas, borriquetas, pomos de puertas, barandillas etc. dejando todo listo para el siguiente grupo de entrenamiento. Lávate las manos con agua y jabón o gel hidroalcohólico cuando acabes igual que al comenzar.

- 8** Si consideras que alguna incidencia puede poner en riesgo la salud de los compañeros comunícaselo inmediatamente al entrenador o trabajador del club.

- 9** Mantén las medidas de distanciamiento interpersonal evitando tertulias y reuniones fuera del agua.

- 10** Los entrenadores y cualquier otra persona con funciones en el club llevarán siempre guantes y mascarillas.

