

PROTOCOLO
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO
PARTICIPANTES ESFUERZA INVIERNO 2020-21

1. SE RECOMIENDA TOMARSE LA TEMPERATURA ANTES DE SALIR DE CASA.
2. VENIR DE CASA PREPARADO PARA REALIZAR LA PRÁCTICA DEPORTIVA: Ropa adecuada para la práctica de ejercicio físico en la sala (chándal, camiseta, sudadera, y zapatillas deportivas). Avisaremos con antelación para los días que tengamos piscina (bañador, gorro, chanclas y gafas de piscina).
3. NO se puede hacer uso de los VESTUARIOS Y DUCHAS. En su caso, lo que estén abiertos en Rialta con las medidas y normativa vigente en prevención del covid-19.
4. ASEO, serán utilizados los habilitados en la instalación Rialta. Las personas que necesiten ayuda se recomienda asistencia de un familiar o cuidador, por eso sería ideal ir antes de la actividad o al acabar la misma.
5. Al llegar a la entrada de la Instalación Deportiva Rialta, debes esperar a uno de los técnicos responsables te venga a buscar y te acompañe a la sala multiusos donde realizaremos la actividad deportiva, cada participante tendrá asignado un técnico y un espacio delimitado dentro de la sala donde podrá dejar sus pertenencias.
6. Guarda en todo momento el DISTANCIAMIENTO SOCIAL.
7. UTILIZA MASCARILLA.
8. SE RECOMIENDA NO INTERCAMBIARSE MATERIAL, COMPARTIR BEBIDAS, ACERCARSE A MENOS DE 2 METROS, ...
9. IMPORTANTE RESPETAR LOS HORARIOS, para que los técnicos puedan realizar las tareas de montaje de material y desinfección.