

# NORMAS BÁSICAS DE DISTANCIAMIENTO E HIGIENE



El uso de mascarilla es obligatorio siempre que sea compatible con la práctica deportiva



Mantén una distancia física mínima de 1,5 m

**SI NO ES POSIBLE, SE LIMITARÁ LA PARTICIPACIÓN EN ENTRENAMIENTOS**

**≤ 25 DEPORTISTAS**

EN DEPORTES COLECTIVOS O EQUIPO II

**≤ 10 DEPORTISTAS**

resto de deportes



Lávate bien las manos, como mínimo 5 veces al día



Mantén desinfectado el material deportivo



Evita tocarte la cara

# NORMAS GENERALES DE ACCESO A INSTALACIONES DEPORTIVAS



Ten precaución en los accesos donde se pueden acumular las personas



Se realiza una limpieza completa un mínimo de 2 veces al día



Puedes practicar deporte de manera individual o en grupo



Encontrarás dispensadores de geles a tu disposición



**No compartas material** pero, si fuera imprescindible, extrema las medidas de higiene



La cartelería y megafonía te recordarán las medidas de higiene y protección



No puedes compartir alimentos ni bebidas



Los objetos personales en los espacios habilitados



Se recomienda reducir el acceso y uso de vestuarios

# Decálogo sobre cómo actuar en caso de tener síntomas de COVID-19:



Saber cómo actuar nos puede ayudar a **controlar mejor** las situaciones que puedan surgir estos días y a **prestar ayuda** a las personas de nuestro entorno. En caso de tener **síntomas** (fiebre o tos o dificultad respiratoria), sigue estos pasos:

- 1 AUTO-AISLARSE**  
En una **habitación de uso individual** con ventana, manteniendo la puerta cerrada, y, si es posible, baño individual.  
Si no es posible: mantén la distancia de seguridad de 2 metros con el resto de convivientes y extrema la higiene. 
- 2 MANTENTE COMUNICADO**  
**Ten disponible un teléfono** para informar de las necesidades que vayan surgiendo y puedas mantener la comunicación con tus seres queridos. 
- 3 ¿SENSACIÓN DE GRAVEDAD?**  
Si tienes sensación de falta de aire o sensación de **gravedad** por cualquier otro síntoma **llama al 112**. 
- 4 TELÉFONO DE TU COMUNIDAD AUTÓNOMA**  
Si no, **llama al teléfono habilitado en la Comunidad Autónoma** o contacta por teléfono con el centro de salud. 
- 5 AUTO-CUIDADOS**  
Usa **paracetamol** para controlar la fiebre; ponte **paños húmedos** en la frente o date una ducha templada para ayudar a controlar la fiebre; **bebe líquidos**; **descansa**, pero moviéndote por la habitación de vez en cuando. 
- 6 AISLAMIENTO DOMICILIARIO**  
Ahora que ya has hecho lo más inmediato, estudia y aplica las **recomendaciones para el aislamiento domiciliario** e informa a tus convivientes de que tienen que hacer cuarentena. 
- 7 LAVADO DE MANOS**  
Asegúrate de que en casa todos conocen cómo hacer un **correcto lavado de manos**. 
- 8 SI EMPEORAS**  
**Si empeoras** o tienes dificultad respiratoria o no se controla la fiebre, **llama al 112**. 
- 9 AL MENOS 10 DÍAS**  
Se debe mantener el aislamiento **un mínimo de 10 días** desde el inicio de los síntomas, siempre que hayan pasado 3 días desde que el cuadro clínico se haya resuelto. 
- 10 ALTA**  
El **seguimiento y el alta** será supervisado por su médico de Atención Primaria o según indicaciones de cada Comunidad Autónoma. 

Consulta fuentes oficiales para informarte

[www.msbs.gob.es](http://www.msbs.gob.es)

@sanidadgob

22 junio 2020

**#ESTE VIRUS  
LO PARAMOS  
UNIDOS**





Junta de Andalucía

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN Y DEPORTE

## RESPETE 1,5 METROS





**USO OBLIGATORIO  
GEL HIDROALCOHOLICO**



**ES OBLIGATORIO  
EL USO DE  
MASCARILLA**