

## **Decálogo de recomendaciones/obligaciones para las personas usuarias de los centros deportivos municipales ante la COVID-19**

1. Cumple con todas las medidas de prevención que te indique el personal del centro deportivo y extrema las precauciones tanto de separación como de higiene mientras estés en el centro deportivo.
2. Mantén la distancia mínima interpersonal de 1,5 metros en situaciones de espera, circulación, vestuarios, etc.
3. Entrénate preferentemente de manera individual, teniendo en cuenta que si caminas detrás de otra persona debes de mantener una distancia de 4 o 5 metros de separación, atendiendo especialmente a los adelantamientos. Si puedes, no vayas detrás de otras personas, evitando su estela. Mejor hacerlo de manera lateral, manteniendo un mínimo de 1,5 metros de separación.
4. Evita el saludo con contacto físico, incluido el dar la mano con otros/as compañeros/as; y evita tocar superficies que puedan estar contagiadas.
5. Evita, en la medida de lo posible, utilizar ropa, material deportivo u otros, de otras personas. En caso de que sea necesario, aumenta las medidas de precaución y, si puedes, desinfectalos antes de usarlos. Si no es posible, lávate las manos con jabón inmediatamente después de haberlos usado.
6. Independientemente de que hayas tocado algo o no, lávate frecuentemente las manos con agua y jabón, o con una solución hidroalcohólica. Es especialmente importante lavarse después de toser o estornudar o después de tocar superficies potencialmente contaminadas. Trata de que cada lavado dure al menos 40 segundos.
7. Cúbrete la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser y estornudar. Si no dispones de pañuelos emplea la parte interna del codo para no contaminar las manos. Tira cualquier desecho de higiene personal -especialmente, los pañuelos desechables- de forma inmediata a las papeleras o contenedores habilitados.
8. Evita tocarte los ojos, la nariz o la boca. Cuando hagas ejercicio, procura utilizar muñequeras o cintas para la frente para enjugarte el sudor.
9. Facilita el trabajo al personal de limpieza del centro deportivo dejando todo en las mejores condiciones y siguiendo las instrucciones que te marque el/la técnico/a de la actividad.
10. Si empiezas a notar algún síntoma, comunícalo inmediatamente a tu profesor/a o técnico/a de referencia para que este/a contacte de inmediato con los servicios sanitarios o con el teléfono de atención al COVID-19 correspondiente.

RECUERDA que el Reglamento sobre la Utilización de las Instalaciones y Servicios Deportivos Municipales recoge en el artículo 9 de “prácticas prohibidas para las personas usuarias”, en su punto 2: *“Toda persona que acceda a las instalaciones deportivas padeciendo enfermedad infecto-contagiosa transmisible por contacto físico o vía aeróbica sin el conocimiento o la autorización previa de los servicios médicos municipales competentes será responsable de las consecuencias derivadas de dicha conducta.”*