

Protocolo prevención Covid19 ADC ALQUIMIA INLINE



SÍNTOMAS MÁS COMUNES COVID 19

Con síntomas... **QUÉDATE EN CASA!**



FIEBRE



TOS



DOLOR DE GARGANTA



SENSACIÓN DE FALTA DE AIRE

Desescalando con PRECAUCIÓN!

ADC Alquimia inline reinicia progresivamente sus actividades siguiendo los protocolos marcados por: Ministerio de Sanidad, Consejo Superior de Deportes, la Xunta de Galicia, Federación Española de Patinaje, Federación Gallega de Patinaje, Ayuntamiento de A Coruña y entidades relacionadas con sus actividades

Medidas para protegernos del Covid 19 en instalaciones cerradas

Medidas generales para protegernos del Covid19.



Lávate las manos con frecuencia



Evita tocarte la cara, ojos, nariz y boca.



Al toser o estornudar, cúbrete la boca/nariz con un pañuelo desechable o con el codo flexionado



Mantén distancia de seguridad (1,5m) o usa mascarilla si no es posible

Medidas específicas para protegernos del Covid19



Trae el material de entrenamiento desinfectado de casa, incluido el calzado, y úsalo sólo tu.



Trae tu propia bebida y comida, y úsalo solo tu.



Usa tu mascarilla para el acceso a la instalación y en las zonas comunes antes de entrar a la pista.



Ven preparado de casa. El uso del vestuario no estará permitido.

Para el ACCESO a la INSTALACIÓN:

- Todas nuestras actividades tendrán un aforo máximo de 25 personas.

- Sólo puedes **acceder** a la instalación, si eres **patinador@**, **deportista** o **técnic@**, con la excepción de que exista alguna persona con dependencia que necesite apoyo.

- Debes entrar con **mascarilla puesta**, y usarla en zonas no deportivas.

- Se hará un **control de temperatura** en el acceso a la instalación (si el protocolo lo requiere).

- **Lávate adecuadamente las manos al entrar** en la instalación con gel hidroalcohólico o agua y jabón.

Para ANTES de la ACTIVIDAD:

- Coloca **tus cosas ordenadas** en los **espacios que os indiquen**, manteniendo la **distancia de seguridad** con tus compañeros.

- Ponte el material necesario para el entrenamiento **sin quitarte la mascarilla**.

- Si tienes que usar **zapatillas de deporte en pista**, tráelas en una bolsa desinfectadas, y pónelas solo al entrar en pista.

Para DURANTE la ACTIVIDAD:

- El **uso de la mascarilla** es recomendable, sobre todo en actividades de interior donde no se pueda mantener la distancia de seguridad.

- Usa **tu propio material y bebida**.

- Tod@s l@s **técnic@s** dirigirán las actividades con **mascarilla puesta**.

Para DESPUÉS de la ACTIVIDAD:

- El **material común** (pucks, conos...) será **desinfectado** tras cada uso.

- **No se podrán usar los vestuarios**. Debes **ponerte la mascarilla**, quitarte tu material, guardarlo y cambiarte la ropa sudada si lo deseas.

- **Desinfectate las manos** de nuevo, antes de salir de la instalación.

- **Abandona la instalación** de forma ordenada y respetando la **distancia de seguridad**, sin aglomeraciones.



Patina segur@

WWW.ALQUIMIAINLINE.COM