

# 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