

RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO DEPORTIVO SEGURO POST CUARENTENA POR COVID-19



OBLIGACIÓN

de cumplimiento fundamental "entrar, entrenar y salir".

Reserva de horarios preestablecidos

AGENDA TU HORA!

DISTANCIAMIENTO

2m entre usuarios y personal, frecuente lavado de manos y uso obligatorio de mascarilla al interior del recinto (mientras no se ejercite).

CUBRIR

tos y estornudos con un pañuelo desechable (y desechar) o con la partes interna del codo.

DECÁLOGO

PARA EL RETORNO DEPORTIVO SEGURO

EN RECINTOS CERRADOS

INTENSIFICAR

limpieza diaria de instalaciones como baños y salas de máquinas, y constante desinfección de manillas, pasamanos y mesones

EVITAR

abrazos, saludos de beso o choque de manos, y prohibición de compartir objetos de uso personal, como botellas de agua, toallas o sujetadores de cabello.

DESINFECCIÓN

de la sala y su

EQUIPAMIENTO

(mancuernas, trotadoras, máquinas multiuso u otros) con aplicación de soluciones cloradas o amonio cuaternario.

CONTROL

Responder cuestionario de síntomas, de temperatura y registro de contactos en últimos 5 días antes de entrar recinto.

ENTREGAR

diariamente elementos de protección personal para trabajadores del recinto y constante información sobre protocolos y medidas preventivas.

DISPONER

de dispensadores de alcohol gel (70%), rociadores con desinfectante, pediluvio, mamparas de separación, adecuados sistemas de ventilación y delimitación visible de zonas de tránsito, acceso y salida del recinto o lugares de espera.

PARA MAYOR INFORMACIÓN VISITAR

