



DECÁLOGO PREVENCIÓN COVID-19

(DEPORTISTAS Y TÉCNICOS)



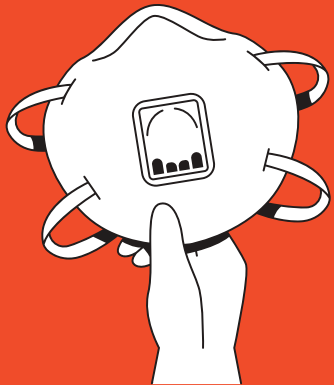
1 - NO ACUDIR CON SÍNTOMAS.

Si tienes una temperatura igual o superior a 37'5°, tos seca, dolor de cabeza, te cuesta respirar y sientes malestar general, no acudas ni a la instalación ni al entrenamiento. Contacta con tu Centro de Salud y sigue sus indicaciones. En caso de duda, quédate en casa. Venir con la enfermedad tiene consecuencias para todos.



2 - SÉ RESPONSABLE Y CUMPLE.

El COVID-19 es un virus que se puede controlar si TODOS cumplimos con las básicas medidas de higiene y protección. Por ello hay que ser responsable en todo momento sin relajar las medidas preventivas. La única forma de que la pandemia evolucione favorablemente es cumpliendo las medidas dispuestas por las autoridades. Nuestras omisiones tienen y tendrán consecuencias en los demás y en nosotros mismos.



3 - USA MASCARILLA.

La mascarilla es obligatoria en la instalación deportiva y en los entrenamientos y competiciones. Es incómoda, pero solo si cumplimos las medidas para que mejore la situación podremos volver a la normalidad. Depende pues de nosotros que la situación revierta.



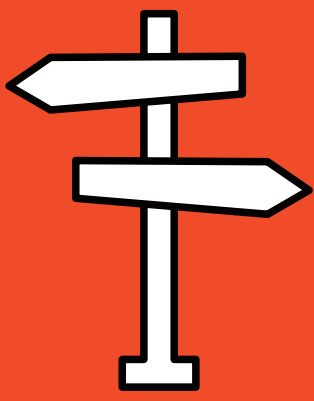
4 - CUMPLE MEDIDAS DE HIGIENE.

Realiza siempre el LAVADO DE MANOS y LIMPIEZA DE CALZADO en los accesos a las instalaciones y canchas y pistas. Sigue las normas de ETIQUETA RESPIRATORIA: tose o estornuda en la parte interior del codo, usa pañuelos desechables, no escupas o expulses secreciones nasales al suelo, no te toques los ojos, nariz o boca con las manos, evita el contacto físico y con superficies. Son medidas muy simples y efectivas si las cumplimos todos.



5 - DISTANCIA DE SEGURIDAD.

Piensa siempre que 1'50 metros es cuando menos el doble de la extensión de tu brazo. Por tanto no te acerques a otras personas y pide también que mantengan la distancia de seguridad, por tu bien y por su bien.



6 - ATIENDE LAS INDICACIONES.

Cumple los horarios e itinerarios que te indiquen. Realiza los lavados de manos y calzado donde se indiquen. Respeta los lugares de colocación de las mochilas. Espera pacientemente el inicio de los entrenamientos. No toques los materiales hasta que se indique. Sigue sus recomendaciones, son por tu bien y el de todos.



7 - MANTÉN EL ORDEN.

Los tiempos muertos son momentos vulnerables por cuanto las mascarillas se bajan para beber y se pueden producir contagios. Extrema las precauciones, mantén la distancia de seguridad y evita los corrillos y aglomeraciones. El/la entrenador/a te dejará tiempo suficiente para ello. No hay que relajarse en cuanto a la prevención.



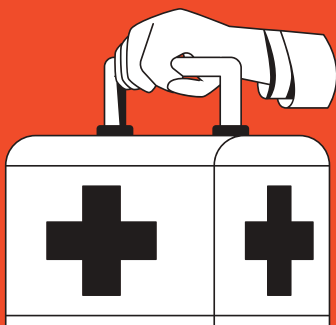
8 - SALUDOS Y CELEBRACIONES.

La mayor celebración será la derrota del virus, pero mientras tanto hay que evitar el contacto físico, y sobre todo el que deriva de las celebraciones por logros deportivos. Volverán los saludos y celebraciones, pero, por ahora, hay que esperar.



9 - COLABORA EN LA LIMPIEZA.

Usa las papeleras instaladas al efecto, desecha los materiales en su lugar correspondiente (mascarillas, pañuelos, EPIS, etc...), no toques zonas precintadas y limpia las superficies o materiales que te correspondan tras su uso (máquinas, aparatos de gimnasia). Déjalos siempre en el mismo estado que te gustaría encontrarlo.



10 - PREVENCIÓN DÍA A DÍA.

No sirve de nada cumplir todas las normas cuando jugamos al baloncesto si al salir de la instalación incumplimos estas medidas con compañeros/as de equipo, amigos, etc... El/la deportista tiene una responsabilidad adicional, y debe ser ejemplo en el deporte y fuera de él, cumpliendo y exigiendo a los demás lo mismo. Si queremos baloncesto, solo lo conseguiremos luchando unidos y cumpliendo las medidas en todos los aspectos de nuestra vida ordinaria: familia, trabajo, amigos y deporte.

IMPORTANTE

Este decálogo recoge algunas de las medidas más importantes a adoptar en las instalaciones y actividades deportivas, si bien no contienen la totalidad de normas y pautas de comportamiento del Protocolo de prevención de los contagios por COVID-19 de la FBM. Para la debida implementación del mismo, debe de consultar y aplicar la versión completa de éste, disponible en la página web de la Federación de Baloncesto de Madrid, www.fbm.es.



CON LA COLABORACIÓN DE:

