

PLAN PARA REDUCIR, MINIMIZAR Y EVITAR RIESGOS ANTE LA COVID-19.

- ✓ No asistiremos a los entrenos si tenemos síntomas relacionados con la Covid-19 ni con 37, 5° o más de temperatura corporal. Las familias serán responsables de tomar la temperatura a su hijo/a antes de entrenar o jugar.
- ✓ Los/as jugadores/as vendrán a los entrenos ya vestidos y preparados/as para el entreno, no usándose los vestuarios. Traerán un calzado de casa y en la zona establecida se cambiarán de calzado y se lavarán las manos. El pelo irá recogido y no usaremos lentillas. Las uñas deben llevarse cortas y no usaremos relojes, anillos, pulseras u otros adornos que vayan pegados al cuerpo.
- ✓ Todos/as traerán una mochila donde deberán tener mínimo un bote individual de gel hidroalcohólico, paquete de pañuelos y botella de agua (es recomendable una pequeña toalla para el sudor). Todo vendrá marcado y personalizado.
- ✓ Si algún jugador/a se quita alguna prenda entrenando deberá depositarla en su mochila, no arrojándola al suelo ni al banco.
- ✓ Antes de entrenar o jugar , en los descansos y al acabar los entrenos nos lavaremos las manos con gel hidroalcohólico. Evitaremos siempre tocarnos los ojos, la nariz y la boca.
- ✓ Las charlas grupales antes o después de las actividades las realizaremos con distancias evitando estar juntos/as y nunca en vestuario.
- ✓ Cada equipo tendrá asignado una bolsa de balones que solo usará ese equipo. Si algún entrenador/a necesita más balones los pedirá a los/as jugadores/as.
- ✓ Las explicaciones de ejercicios siempre serán con la distancia de seguridad. Cuando algún entrenador/a realice charlas grupales las hará al aire libre, mascarilla todos/as los/as jugadores/as y distancia de seguridad (calzado ya cambiado).



CB LA PALMA 95---31 de agosto de 2020---