

NOS PROTEGEMOS Y PROTEGEMOS A LOS DEMÁS



NOS LAVAMOS LAS MANOS

Con frecuencia con agua y jabón.
Usaremos también con frecuencia solución hidroalcohólica para limpiar nuestras manos.



NOS CUBRIMOS AL TOSER Y/O ESTORNUDAR

Boca y nariz con el codo o un pañuelo.



MANTENDREMOS LA DISTANCIA

Cuando estemos en zonas de mucho tránsito o donde puede haber aglomeración como en vestuarios.



NO DAMOS LA MANO

Evitamos todo contacto físico que favorezca el contagio (mano, besos, etc).



SI TENEMOS FIEBRE, TOS O DIFICULTAD PARA RESPIRAR, NO ACUDIMOS A ENTRENAR

- Si estás en casa, llama al 112 o al 900 102 112 en la Comunidad de Madrid para recibir instrucciones.
- Informa a tu responsable y no vayas a trabajar.
- Respetamos la salud de los demás compañeros de instalaciones y no acudimos a entrenar.



USO OBLIGATORIO DE MASCARILLAS

Será obligatorio el uso de mascarillas fuera del espacio de práctica deportiva y siempre que no se pueda mantener la distancia de seguridad.

