



Estamos sumidos en una situación de **emergencia sanitaria y pandemia internacional** ocasionado por la aparición de un nuevo virus, **COVID-19**, que ha obligado a cambiar y adaptar nuestros hábitos sociales, nuestras relaciones personales y familiares y, en concreto, nuestras actividades deportivas en lo que concierne a la gran familia colombicultura.



Dichas actividades deben seguir los criterios que las diferentes **Administraciones Públicas** establezcan para salvaguardar nuestra salud y poder disfrutar de nuestras relaciones, tanto sociales como deportivas, con la mayor garantía de seguridad posible. Es por ello que **debemos seguir ciertos protocolos y medidas de prevención para que nuestras competiciones transcurran con la máxima normalidad posible.**

TEN SIEMPRE PRESENTE LAS SIGUIENTES MEDIDAS, POR TU SEGURIDAD Y LA DE LOS DEMÁS



MEDIDAS ESPECÍFICAS DE PREVENCIÓN FRENTE AL COVID-19 EN LAS SUELTAS

CUANDO ACUDAS A LAS SUELTAS debes solicitar y conocer el **PLAN DE PREVENCIÓN** establecido por el CLUB para evitar contagios, respetando las medidas de prevención, tanto cuando accedas al local como cuando estés en las sueltas, manteniendo las distancias y cumpliendo todas las medidas de seguridad.
No te confíes, debemos hacer frente a la crisis sanitaria entre todos



LO MÁS IMPORTANTE DE TODO

Si presentas síntomas como **FIEBRE, TOS, SENSACIÓN DE FALTA DE AIRE** y has estado en una zona de riesgo o has tenido contacto estrecho con una persona que sea un caso confirmado **QUÉDATE EN CASA Y LLAMA A LOS SIGUIENTES TELÉFONOS**

112 Teléfonos de atención por el **CORONAVIRUS**



USO OBLIGATORIO DE MASCARILLA

Debes permanecer con la mascarilla puesta en todo momento, salvo en casos puntuales como al ingerir comida o bebida.
Procura no estar mas de 15 min sin ella puesta



EXTREMA LAS MEDIDAS DE HIGIENE

Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón, o usa un gel a base de alcohol.
De la misma manera, desinfecta objetos de uso cotidiano, como llaves, móviles, carteras, etc.



MANTÉN LA DISTANCIA DE SEGURIDAD



Mantener 2 metros de distancia entre los compañeros para evitar ser contacto estrecho.
Presta especial atención en lugares cerrados y al ingerir comida o bebida.



EN LAS SUELTAS: MANTÉN LAS DISTANCIA Y EVITA LAS AGLOMERACIONES



Delimita tu grupo de contacto. Sólo podéis estar un máximo de 3 personas, manteniendo la distancia de seguridad, evitando los espacios reducidos y los cruces de grupos.



TEN MUY EN CUENTA QUE...

Durante las reuniones informales, pausas para descansar, momentos de socialización, es habitual que todas estas medidas se relajen y no se lleven a la práctica, convirtiendo todos esos momentos en situaciones de mayor riesgo.

POR TU SEGURIDAD Y LA DE TODOS ¡NO BAJES LA GUARDIA!

Si necesitas mas información, hazlo siempre a través de fuentes oficiales y confiables.
No difundas ni des credibilidad a posibles bulos



RELACIONATE CON PREVENCIÓN

Para prevenir la infección lo más seguro es evitar el contacto físico.
Estarás mas seguro si saludas desde lejos, alzando la mano o con una leve inclinación.



ESTE VIRUS LO PARAREMOS JUNTOS