



## PROTOCOLO SANITARIO DE HIGIENE Y SEGURIDAD, EMERGENCIA SANITARIA COVID-19

# ATLETISMO

### Recomendaciones

- Respetar las normas sanitarias y consultar el protocolo de la Institución.
- Llegar cambiado, con el tiempo justo y con la menor cantidad de objetos posibles.
- En el trayecto mantener la distancia de seguridad de 2 metros con otras personas.
- Usar el tapabocas hasta el momento de llegar al área de la actividad deportiva, cuando te lo saques guárdalo dentro de una bolsita de forma cuidadosa, y si estás en cercanía con otras personas úsalo.
- No permanezcas en la Institución después de terminar la rutina deportiva.

### Equipamiento

- Recuerda llevar dentro de un bolso: una botella de uso individual para hidratación y un kit de higiene personal para la desinfección de manos (alcohol en gel). Además, no te olvides llevar tus elementos de uso personal para el entrenamiento, como toallas, remeras y bebidas, los cuales no podrás compartirlos con nadie.
- Lava tus manos antes de iniciar y al finalizar la práctica, desinfectálas frecuentemente con alcohol en gel.
- Limpia tu calzado antes y después de la práctica.
- Al llegar a tu domicilio, cámbiate y lava la ropa y los elementos utilizados.

### Práctica de atletismo

- El ingreso a la zona de entrenamiento deberá realizarse de a un deportista a la vez, manteniendo el distanciamiento deportivo. En la carrera o marcha, no colocarse detrás de otros atletas, y respetar el distanciamiento deportivo.
- Los entrenamientos se harán al aire libre, dentro del margen de la pista (entrenos específicos de cada disciplina), los espacios adyacentes se podrán utilizar para ejercicios complementarios de movilidad y fuerza con peso libre (mancuernas, barras, bancos móviles, etc.).
- Lleva un kit para la desinfección de tu equipamiento puede ser un rociador con una solución hidroalcohólica y toallas de papel.
- Cada deportista deberá llevar su propio equipamiento. El deportista y entrenador tendrán cuidado de no tocar objetos o equipamiento de uso colectivo que no sean necesarios para el entrenamiento, prestar especial atención a cronómetros, barandillas, picaportes de puertas, etc.
- No tocar ningún elemento que pudiera haber quedado en la pista, incluyendo las pesas, mancuernas, bancos y/o barras de otros deportistas.