

## DEPORTISTAS



**Si hay ducha en la piscina, úsala antes y después de entrenar**



**Usa sólo tu propio material**



**Personaliza tu botella y no la compartas**



**Mantén una distancia de 2 metros entre tus compañeros**



**Evita los saludos**



**Dentro de la piscina usa siempre patucos**



**No hagas uso de la escalera para entrar al agua**



**Evita los vestuarios**



**Evita los baños**



**Desinfecta tu material al terminar el entrenamiento**

## ENTRENADORES



**Usa mascarilla durante tu estancia en la piscina**



**Planifica sesiones de una hora**



**Lávate las manos frecuentemente**



**Asegúrate de que la distancia entre nadadores se cumpla**



**Evita realizar ejercicios fuera del agua si no es necesario**



**No comas**



**No realices test ni ningún tipo de actividad en la que tengas contacto con los deportistas**