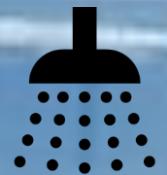


MEDIDAS PREVENTIVAS FRENTE AL COVID-19 EN PISCINAS

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



Lávate las manos frecuentemente



Asegúrate de que la distancia entre nadadores se cumpla



No comas



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



Planifica sesiones de una hora



Evita realizar ejercicios fuera del agua si no es necesario