

# EQUIPOS DE ACTIVIDADES ACUÁTICAS

¡Bienvenido/a de nuevo!



## 1 NO ACUDAS CON SÍNTOMAS

Por seguridad, se recomienda controlar la temperatura corporal antes de acudir al entrenamiento y nunca acudir si se tienen síntomas o se ha estado con alguna persona que los tenga.



## 2 TRAE LO IMPRESCINDIBLE

Es recomendable venir con el bañador puesto para minimizar el tiempo de uso de vestuarios y traer una bolsa para guardar la ropa, mochila y calzado en la taquilla.



## 3 SE PUNTUAL

Ven al entrenamiento a la hora de comienzo para evitar coincidir con otros grupos en vestuarios.



## 4 MASCARILLA

Es obligatorio usar mascarilla en las circulaciones, en el vestuario excepto en la ducha y hasta el inicio de la actividad (traer una bolsita para guardarla).



## 5 DÚCHATE ANTES DEL ENTRENAMIENTO

Date una ducha y lávate las manos y cara con agua y jabón antes de empezar el entreno.



## 6 HIGIENIZA LO QUE TOQUES

Dispones de desinfectante y jabón de manos para higienizar taquilla, banco, secador...antes y después de su uso así como para todo el material de entreno.



## 7 MINIMIZA EL TIEMPO EN EL VESTUARIO

Al finalizar el entrenamiento, date una ducha rápida y cámbiate con agilidad para reducir el tiempo en el vestuario.

