

PROCOLO PADEL 2020

1- Mantente informado acerca de todo lo referido a la pandemia:

<https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus-COVID-19>

Las medidas de prevención son tu responsabilidad para mantenerte sano y proteger a los demás.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN PARA LA POBLACION EN GENERAL

- **Aislamiento obligatorio y distanciamiento social.**
- **Uso de tapabocas al salir de casa.**
- **Lavado de manos frecuente.**
- **Higiene respiratoria adecuada, al toser o estornudar.**
- **No compartir artículos de uso personal.**
- **Ventilar los ambientes.**
- **Limpiar y sanitizar los objetos y superficies.**
- **Evitar tocarte la cara sin lavarte las manos.**

2- Planifica tu actividad y procura no enfermarte:

- Quédate en tu casa y entrena SÓLO durante esta etapa*
- Entrena sin excesos para no comprometer la inmunidad*
- Mantén una dieta equilibrada acorde a tus necesidades*
- Hidrátate en forma adecuada a la actividad y condiciones ambientales.*
- Procura un descanso reparador*
- Mantente conectado sin abusar de la tecnología*
- Realiza ejercicios de relajación y de meditación*
- Si tienes alguna condición de salud especial, seguí los lineamientos de tu médico de cabecera y no abandones los tratamientos.*

3-Si estás enfermo NO ENTRENES y CONSULTA al MÉDICO.

Teléfonos oficiales:107

“No te auto-mediques ni subestimes los síntomas”

4- Protocolo para práctica de PADEL en contexto de la pandemia de COVID-19:

- Cumplir con los requisitos especificados en los puntos 1, 2 y 3.
- Registro de temperatura previo al ingreso. Si T°C > 37.5 °C, NO DEBE JUGAR EL PARTIDO Y CONCURRIR INMEDIATAMENTE AL SERVICIO DE SALUD – COMUNICARSE AL 107.
- Completar planilla y firmar (ANEXO).
- Cada uno de los jugadores deberá llevar su propia paleta y juego de pelotas.

- Durante todo el partido EVITAR TOCAR LA CARA (OJOS, NARIZ Y BOCA).
- No estarán habilitados los baños.
- Mantener siempre el distanciamiento de 2 mts. entre jugadores.
- Lavarse las manos o utilizar alcohol en gel antes y después de jugar el partido.
- Utilizar toalla individual para la transpiración.
- Cada jugador debe llevar su BOTELLA INDIVIDUAL para hidratación.
- Los partidos deben durar 1 hora máximo.
- Fomentar el pago en forma digital.
- Al retirarse de la cancha, colocarse el tapabocas. Mantener distanciamiento social.
- Al terminar el partido, deben retirarse inmediatamente a su domicilio, lavar todo el equipo, incluidas las pelotitas, y desinfectar con alcohol al 70 o solución de agua y cloro la paleta.

LAS PRESENTES RECOMENDACIONES SON DINAMICAS Y ESTAN SUJETAS A MODIFICACIONES SEGÚN LA EVOLUCION DE LA PANDEMIA DE COVID-19.