



**20
20**

PROTOCOLO ETAPA 1

VUELTA A CAMINATAS, TROTE CONTROLADO Y TENIS

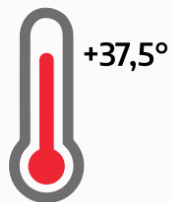
DE ACUERDO A
PROTOCOLO COE
ANEXO 69,
ACTIVIDADES DEPORTIVAS NO
COMPETITIVAS INDIVIDUALES



**20
20**

PAUTAS GENERALES A TENERSE EN CUENTA

Si tienes



Fiebre

ó



Tos continua

ó



Falta de aliento

ó

- Crees que puedes tener COVID-19 ó
- Has estado en contacto con algún caso sospechoso, en los últimos 14 días...

**... por favor no asistas al club.
¡Y contactá a tu médico!**

Para poder ingresar, los mayores deberán completar el “Formulario de Control de Síntomas” (FCS):

<https://forms.gle/u91D1us3qnjshXYNA>

Recuerden



Las clases de tenis son siempre con turnos



Las caminatas son posibles según el DNI:



- Números pares, fechas pares
- Números impares, fechas impares





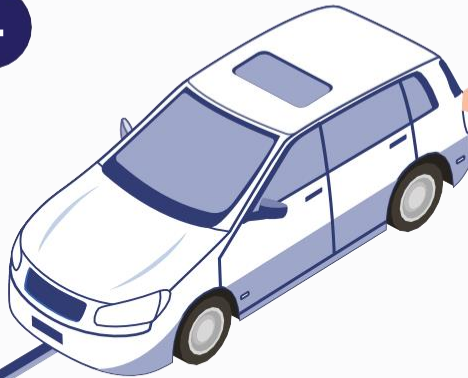
20
20

DESDE NUESTRA CASA AL CLUB

TRANSPORTARSE CON POCOS ACOMPAÑANTES EN SU VEHICULO

Tratar de minimizar la cantidad de personas transportadas en el vehículo. En lo posible, solo con quien vive en casa, de lo contrario mantener el barbijo puesto.

4



3

B

TRATAR DE DIRIGIRSE DESDE SU CASA AL CLUB SIN ESCALAS

No entrar en contacto con ninguna persona en el trayecto; si fuera estrictamente necesario, hacerlo a dos metros de distancia y con barbijo.

A

1

ANTES DE SALIR, LAVARSE BIEN LAS MANOS CON AGUA Y JABÓN

Además recuerde que debe contar con un Permiso de Circulación vigente para poder ir al club.



2



LLEVAR SU PROPIO BARBIJO, AGUA, TOALLAS Y SUPLEMENTOS

¡Recuerde vestirse con la ropa ya lista para caminar o entrenar!

NADA SE COMPARTE





2020

AL LLEGAR AL CLUB

1

MOSTRAR EN EL PORTON DE INGRESO EL FORMULARIO "FCS"

¡Recordar que es obligatorio!

Luego al entrar al club identificará fácilmente los lugares habilitados para estacionar.



5

RECUERDE: NO SE PUEDE ACCEDER AL VESTUARIO

Sólo se podrá ingresar al baño, de a uno por vez, esperando afuera el turno.

2

RECORDAR QUE DEBE BAJAR CON EL BARBIJO PUESTO

Al descender del auto llevar solo lo indispensable (por ejemplo su botella de agua). **No bajar pelotas de rugby, palos y pelotas de hockey, bicicletas, mascotas.**



4

UTILIZAR LAS CALLES DEMARCADAS PARA ACCEDER AL CIRCUITO DE CAMINATA O CANCHAS DE TENIS

3

ACCEDER AL AREA DEPORTIVA POR EL UNICO INGRESO SEÑALIZADO

Por favor aplicar el alcohol en gel disponible en las manos.

¡Mantenga una distancia de 2 metros si se genera una espera en el ingreso!





20
20

DURANTE EL CIRCUITO DE CAMINATA

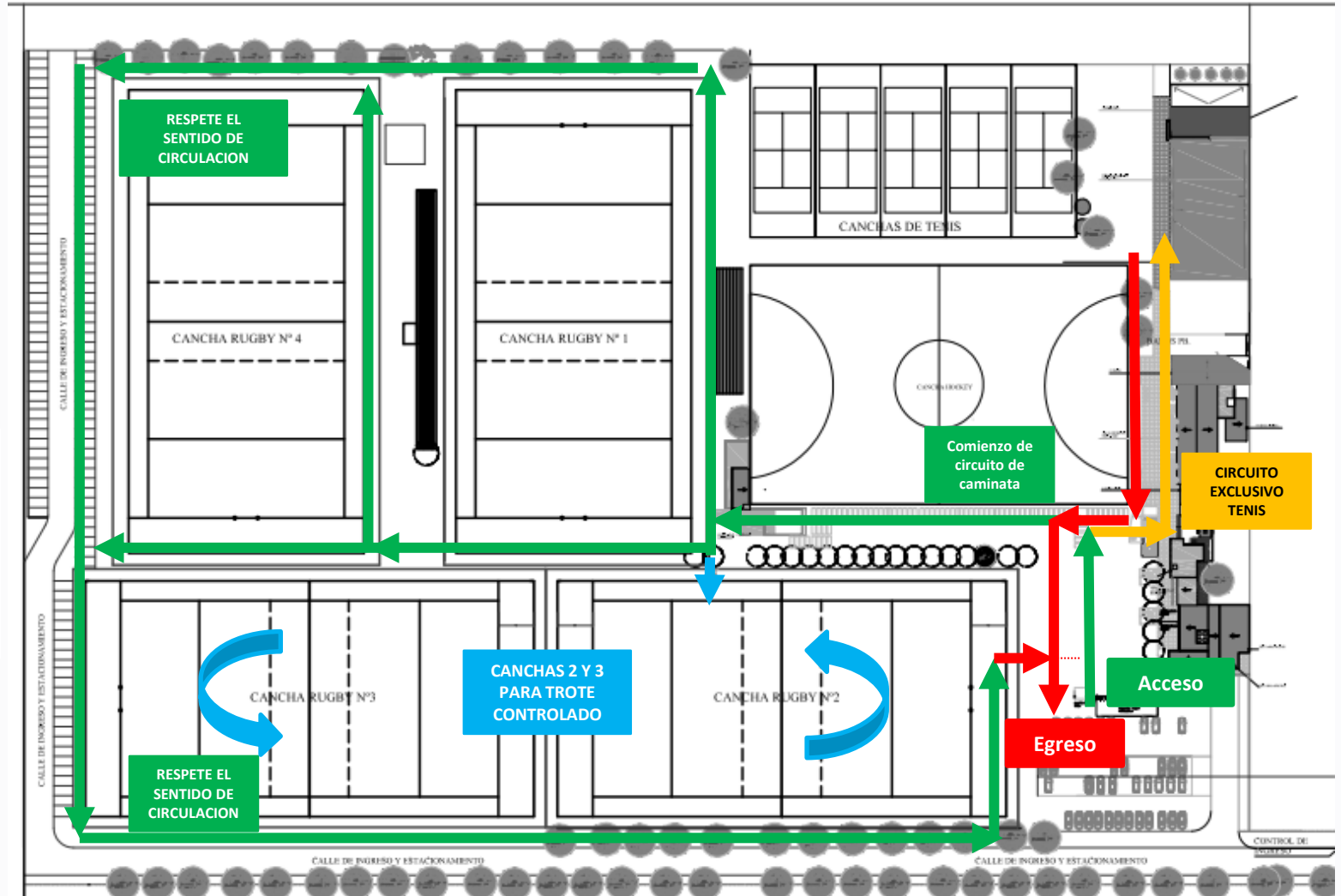
1 REALIZAR LA CAMINATA Y TROTE CONTROLADO EN EL CIRCUITO DEMARCADO
Respetar el sentido único de circulación.

2 MANTENER SIEMPRE UNA DISTANCIA DE 3 METROS PARA CAMINATA Y 10 METROS PARA TROTE CONTROLADO

Y SI SE ESTORNUDA O TOSE, HACERLO SOBRE EL CODO



3 RECORDAR QUE SIGNIFICA CAMINATA DEPORTIVA: CAMINATA Y TROTE CONTROLADO



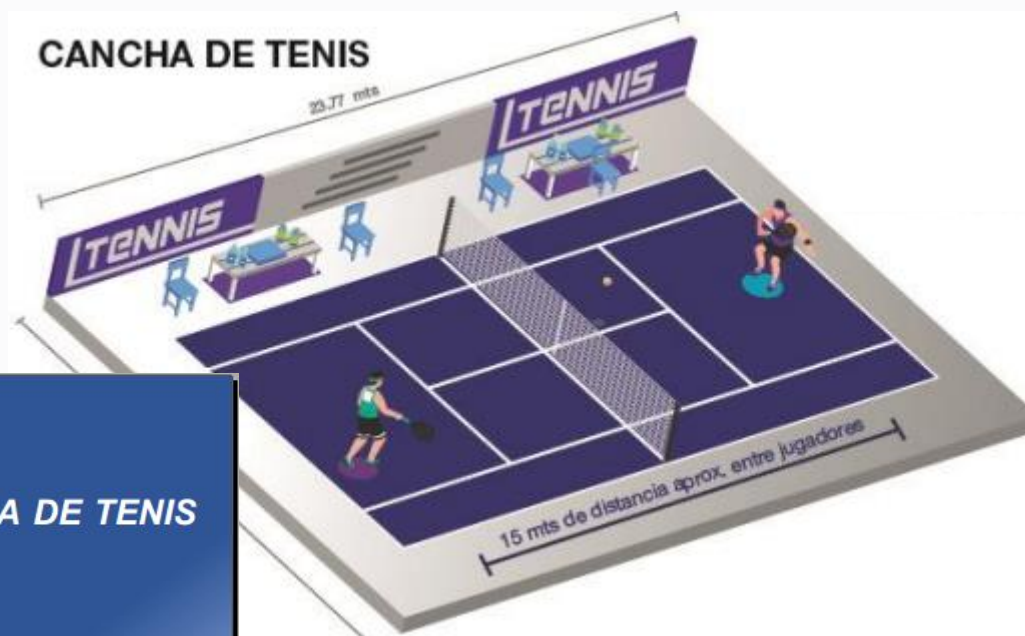


20
20

DURANTE LA PRÁCTICA DE TENIS

RESPETAR LOS CARTELES Y LAS INDICACIONES DEL PROFESOR

Se tendrá en cuenta lo establecido en el Protocolo de la Federación Cordobesa de Tenis



INFORME
PROTOCOLO DE INICIO DE LA PRÁCTICA DE TENIS
(COVID-19) TENIS ESENCIAL

FEDERACIÓN CORDOBESA DE TENIS

Protocolo elaborado por la Asociación Argentina de Tenis y adaptado por la Federación Cordobesa de Tenis en concordancia con el documento "Pautas para el regreso al Tenis" de la Federación Internacional de Tenis (ITF).





**20
20**

FINALIZADO EL ENTRENAMIENTO O LA CAMINATA

1

LAVARSE BIEN LAS MANOS

Lavarse las manos por 40 -60 segundos. Recuerde que no se puede acceder al vestuario.



2

SECARSE LAS MANOS CON SU PROPIA TOALLA

O con las toallas descartables disponibles.

4

LLEVARSE LOS ELEMENTOS PERSONALES UTILIZADOS

Y tirar aquellos elementos que no se volverán a utilizar.



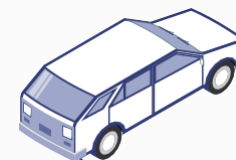
3

COLOCARSE ALCOHOL EN GEL EN LAS MANOS



5

SALIR POR EL UNICO ACCESO Y SUBIR AL AUTO.





**20
20**

DESDE EL CLUB A NUESTRA CASA



AL LLEGAR AL HOGAR

Despojarse del calzado y dejarlos en el ingreso. Previa limpieza en un estropajo con lavandina diluída. Meterlos en una bolsa para su posterior desinfección.

2

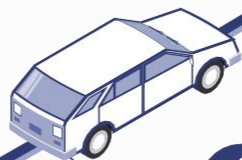


3



DESPOJARSE DE TODA LA ROPA / BAÑARSE

Lo mismo se hará con las ropas de entrenamiento, toalla y ropa interior u otra prenda. Dejarlas en bolsas de nylon y después lavarlas con agua y lavandina. Bañarse inmediatamente, con mucha agua caliente y jabón.



1

DIRIGIRSE AL HOGAR
PREFERENTEMENTE
SIN ESCALAS





20
20

DESINFECCION DE INSTALACIONES Y TELEFONOS DE EMERGENCIA

EL CLUB DISPONDRÁ PERSONAL DE LIMPIEZA PARA DESINFECTAR LAS INSTALACIONES Y LOS ELEMENTOS DE ENTRENAMIENTO

Se desinfectarán todos los elementos de uso común, así también como las instalaciones, cumplimentando con el protocolo de higiene de los espacios a ser utilizados por el jugador.



Teléfonos de emergencias para coronavirus



MINISTERIO DE SALUD NACIONAL

0800 222 1002 Opción 1

GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE CÓRDOBA

0800 122 1444





MUCHAS GRACIAS
FAMILIA PALERMITANA

MAS INFORMACION

<https://www.argentina.gob.ar/coronavirus/cuidarnos>