

GUÍA RÁPIDA PARA VOLVER A LAS PISTAS DE SQUASH

Si tienes síntomas, aunque sean leves, quédate en casa y busca atención médica.



Desplázate a tu centro deportivo en el medio de transporte que garantice la distancia de seguridad aconsejada (2 metros). Lleva mascarilla en tus desplazamientos.

Asegúrate de que te toman la temperatura antes de acceder a tu Centro Deportivo.

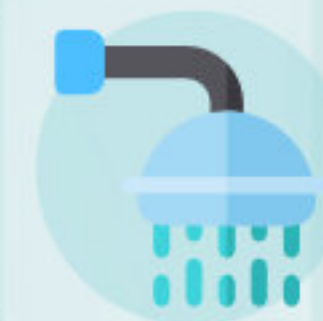


Sigue las normas de acceso y de uso de tu centro deportivo escrupulosamente, limpiando tu calzado al acceder al mismo.

Trae todo tu equipamiento de casa y revisa su estado. Incluye toallas, botellas de agua, etc en la bolsa.



Ponte el calzado específico de squash dentro del centro deportivo.



Evita el uso del vestuario sobre todo en las primeras fases de la desescalada. Dúchate en casa.

Limpiate las manos con gel hidroalcohólico cada vez que entres a la pista.



Evita el contacto con las paredes y cristal de la pista. No te seques el sudor con las superficies. (Si las condiciones presentan humedad alta, trae varias camisetas y procura que siempre permanezcan en tu bolsa.)



Reduce el contacto con la pelota lo más posible. Aprende a lanzarte la pelota con la raqueta.



Practica solo en las fases tempranas de la desescalada. Cuando se permitan dos personas, realiza ejercicios que garanticen la distancia mínima. Nunca tres jugadores en pista.



Una vez concluyas tu sesión, desaloja la instalación cuanto antes.



FEDERACIÓN GALEGA DE
SQUASH

XUNTA DE GALICIA
PRESIDENCIA
Secretaría Xeral para o Deporte

DEPORTE
GALEGO