

COVID-19. GUÍA PARA DEPORTISTAS

1. ¿Cómo va a ser este año el deporte?

- Este curso vas a notar diferencias importantes. Va a haber cambios y tenemos que respetar unas normas para evitar el contagio por COVID-19. Es muy importante y lo tenemos que hacer también en equipo, entre todos y todas. Todo un reto.
- Eso sí, al igual que en cursos anteriores, vas a hacer mucho ejercicio, jugar y divertirte con tus amigos/as y vivir experiencias que recordarás toda la vida.

2. ¿Qué tenemos que hacer los y las deportistas para evitar el contagio?

- Si notas alguna de estas cosas: fiebre superior a 37º, escalofríos, tos, sensación de falta de aire, peor olfato y gusto, dolor de garganta, dolores musculares, dolor de cabeza, debilidad general, diarrea o vómitos, no vayas a la actividad. Cuando lo notes, cuéntaselo a tu familia, al monitor de deporte o a la persona adulta que encuentres más cercana.
- Tus padres tendrán que verificar cada día, antes de las actividades, si tienes fiebre o alguno de los síntomas de la COVID-19.
- Lleva la mascarilla en todo momento salvo durante la práctica deportiva. En las actividades en que la intensidad sea baja también debes llevarla puesta.
- Respeta las señales para entrar y salir de las instalaciones deportivas.
- Lávate las manos con jabón antes y después de la actividad.
- Siempre que sea posible, mantén la distancia de 1,5 metros con el resto de compañeros/as.
- Este curso, no podrán organizarse saludos con contacto físico, por lo que tendréis que inventar otra forma de saludar a los otros equipos y a los compañeros/as. No podrán organizarse cumpleaños, meriendas, etc. Habrá que inventarse otra manera de hacerlo sin contacto físico y sin compartir cosas ¡Seguro que se os ocurre algo!
- En la medida de lo posible, evita compartir materiales, ropa, botellas...
- Siempre que puedas, vete a los sitios a pie, en bici, patinete. y evita el transporte en coche, autobús, con otras personas que no sean de tu círculo próximo.

3. Si quieres saber más:

- Consulta a tu monitor/a o al responsable de salud/persona coordinadora de deporte escolar de la entidad organizadora.
- Consulta el siguiente enlace de Gobierno Vasco:
<https://www.euskadi.eus/pautas-actividad-fisica-y-deporte/web01-a2kirola/es/>
- Contacta con el Servicio de Deportes de tu Diputación:
Gipuzkoa: <https://www.gipuzkoa.eus/es/web/kirolak/coronavirus-informacion>
- Osakidetza: Contacto de tu [centro de salud de referencia](#)
- Emergencias fuera del horario laboral:-Gipuzkoa: 943.461111
- Teléfono de Consejo sanitario: 900 20 30 50

COVID-19. GUÍA DE RESPONSABILIDAD INDIVIDUAL Y AUTOCUIDADO.

- Recuerda que la prevención del contagio por COVID-19 requiere un esfuerzo individual y colectivo.
- En tu relación con otras personas antes, durante o después de las actividades de deporte escolar, podrías actuar, sin darte cuenta, como transmisor/a de la enfermedad y contribuir a su expansión.
- Por eso, es importante que al margen de las actividades de deporte escolar, en el resto de actividades durante la jornada, sigamos una serie de pautas que dificultarán el contagio.
- Evita consultar y divulgar fuentes de información no oficiales, que pudieran generar confusión en cuanto a los criterios a seguir.
- En caso de que realices actividades en las que no se pueda evitar el contacto físico, debes tener especial cuidado con las medidas preventivas.
- En el caso de que estudies o trabajes, sigue con rigor las medidas preventivas establecidas por tu centro.
- Recuerda que una mayor movilidad geográfica y diversidad de relaciones sociales presenciales, aumenta el riesgo de contagio y de control posterior del mismo.
- Este es también un buen momento para mejorar tus hábitos: mantente activo/a, practica ejercicio, aliméntate bien y cuida tus horas de sueño. Todo esto reforzará tu sistema inmune.
- Trata de desplazarte andando, en bicicleta o a través de otros medios no motorizados, aumentarás tu actividad física y reducirás la probabilidad de contagio.
- Mantén en todo momento la calma y una actitud constructiva y de confianza, es probable que la situación sea cambiante y que por momentos exista especial incertidumbre.
- Sigue las recomendaciones establecidas por las autoridades sanitarias de Euskadi para prevenir la transmisión del coronavirus. Aquí tienes la información de manera clara y sintética: https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/recomendaciones_coronavirus/es_def/adjuntos/FOLLETO_RECOMENDACIONES-castellano.pdf

Para saber más sobre deporte y coronavirus

- Consulta el siguiente enlace de Gobierno Vasco: <https://www.euskadi.eus/pautas-actividad-fisica-y-deporte/web01-a2kirola/es/>
- Contacta con el Servicio de Deportes de tu Diputación:
Gipuzkoa: <https://www.gipuzkoa.eus/es/web/kirolak/coronavirus-informacion>