

DINÁMICA de Prevención Covid´19
Actividades de Esfuerzo Invierno 2022-23
PARTICIPANTES

➤ **Vela Inclusiva, Piragüismo Inclusivo y Pesca Viva:**

- La instalación náutica FMJJ estará dividida en 2 aulas. El "aula" propiamente dicha será para la actividad de Piragua Inclusiva y el "pañol" será para la actividad de Vela Inclusiva. Estarán debidamente identificadas y delimitadas.
- Muy importante la asistencia el primer día de la actividad, pues se explicarán las normas, recomendaciones y la dinámica a seguir en las siguientes sesiones de la actividad hasta finalizar.
- Tienes que llegar a la actividad completamente vestido y preparado para realizar la práctica deportiva (consulta las Recomendaciones en "descargas").
- Si tienes un chaleco propio tráelo, en caso contrario te prestaremos uno en custodia que nos devolverás el último día de la actividad.
- Intentaremos minimizar la entrada al aula en la medida de lo posible a no ser que sea necesario. Si traes una mochila con ropa de cambio, puedes guardarla en un táper numerado dentro del aula que sólo usaras tu cada día de tu actividad, o si prefieres, puedes dejarla allí hasta finalizar la temporada. Se encargarán los técnicos de facilitarte el táper numerado y de entregártelo y de guardarlo cada día.
- El aula está reservada para que entren los técnicos responsables o bien para casos excepcionales que ellos propongan con los participantes (Primer día de clase, taller de nudos etc.)
- MUY Importante que mantengas la distancia social con tus compañeros, habrá puntos de referencia visibles señalizando las distancias.
- Es RECOMENDABLE el uso de la mascarilla. También tendremos dispensadores de hidrogel para el lavado e higiene de manos.
- Las embarcaciones se prepararán para empezar la práctica deportiva en cuanto bajes al embarcadero.
- Todo el material que usamos y las instalaciones se limpiarán antes de cada grupo todos los días.
- Al finalizar la actividad, solo tendrás que pedir tu mochila, si la dejaste en el aula a un técnico responsable e irte.

➤ **Acondicionamiento Físico:**

- En el Complejo Deportivo Rialta la sala de "acondicionamiento físico" se encuentra en la primera planta, estará bien identificada en un lugar visible en la entrada de la instalación. Se podrá acceder a ella bien por las escaleras o por el ascensor del hall de entrada.
- Muy importante la asistencia el primer día de la actividad, pues se explicarán las normas, recomendaciones y la dinámica a seguir en las siguientes sesiones de la actividad hasta finalizar.
- Tienes que llegar a la actividad completamente vestido y preparado para realizar la práctica deportiva (consulta las Recomendaciones en "descargas").
- Es muy Importante que mantengas la distancia social con tus compañeros. En la Sala de acondicionamiento físico tendremos todo organizado para que estas distancias se cumplan y el material preparado para empezar con el ejercicio físico.
- Es RECOMENDABLE el uso de la mascarilla. También tendremos dispensadores de hidrogel para el lavado e higiene de manos.
- Cada participante, tendrá un técnico de referencia y tendrá un espacio acotado dentro de la sala para la práctica del ejercicio físico, manteniendo la distancia social en la sala entre los participantes.
- Todo el material que usemos y la sala de acondicionamiento físico se limpiará con cada grupo todos los días.