



PLAN REINCORPORACIÓN A LA PRÁCTICA DEPORTIVA – FASE 1

PISTAS DE ATLETISMO

Reserva de la instalación

Sin reserva. Instalación de acceso libre.

Uso de vestuarios y aseos

No permitido. Las personas usuarias deben acudir con la ropa deportiva ya puesta.

Duración

Uso de calles máximo diario: 40 minutos.
1 hora en la instalación.

Horario

De 6h a 12h.
De 19h a 23h.

Número de deportistas

Aforo limitado a 50 personas.
Prioridad corredores/as.

Distancia interpersonal

Mínimo: 2 metros.
Caminando: recomendable 5 metros
Corriendo: recomendable 10 metros

Normas Específicas y recomendaciones

1. Está prohibido utilizar los elementos biosaludables, de calistenia y parque infantil.
2. Está prohibido pisar el césped de todo el recinto. Solo podrá pisarse el césped del interior de las pistas de atletismo y únicamente para la práctica deportiva.
3. Está prohibido el uso de bicicleta, patines, monopatines y cualquier vehículo.
4. Está prohibido el uso de las fuentes públicas. Se recomienda traer agua de casa e hidratarse bien.
5. Realiza los estiramientos sobre una toalla.
6. No está permitido el uso de material o equipamiento adicional como vallas, conos, pesas y materiales similares.

ATENCIÓN DEPORTES

La atención se continúa realizando de manera telemática:

Teléfono: 96.152.24.41

Correos electrónicos:

esports.administracio@quartdepoblet.org

esports2@quartdepoblet.org

Web: esports.quartdepoblet.es



PLAN REINCORPORACIÓN A LA PRÁCTICA DEPORTIVA – FASE 1

NORMAS Y RECOMENDACIONES GENERALES

Previo a la actividad física:

1. Planifica tus rutas y actividades antes de salir de casa para evitar posibles aglomeraciones de personas.
2. Asesórate por expertos: si no estamos acostumbrados a entrenar o tenemos dudas es positivo recurrir a profesionales al respecto para que nos den unas pautas básicas de entrenamiento que seguir, para evitar lesiones y otros problemas.
3. Identifica tu nivel personal y realiza actividad física moderada y acorde a tu nivel de entrenamiento. Consulta a tu médico si es necesario.
4. Todo aquel ejercicio que puedas realizar en casa (estiramientos, calentamiento, abdominales...) evita hacerlo en la calle.

Durante la actividad física:

1. Utiliza calzado y ropa deportiva que puedas llevar puesta desde que sales de tu casa hasta que vuelves. No te cambies en las instalaciones deportivas.
2. Utiliza toalla si vas a realizar actividad con contacto de tu cuerpo con el suelo.
3. Utiliza la mascarilla de protección siempre que la actividad deportiva te lo permita, atendiendo a las normativas de uso de las mismas.
4. Recuerda que los aforos son limitados y quizás haya gente esperando para entrar, no te pares a hablar o descansar dentro de las instalaciones.

5. Mantén las medidas de distanciamiento social. Aunque la distancia interpersonal debe ser de al menos de 2 metros, en ausencia de viento, caminando rápido se debería mantener una distancia de al menos 5 metros para evitar el contagio, y corriendo se debería ampliar hasta un mínimo de 10 metros.
6. Trae agua de casa e hidrátate bien, ya que no podrás usar las fuentes públicas.
7. Sigue todas las recomendaciones y normativas que encontrarás en los carteles de las instalaciones deportivas, así como las indicaciones del personal de las mismas.
8. Intenta llevar siempre un documento identificativo que permita que las autoridades puedan identificar tu lugar de residencia.

Tras la actividad física:

1. Limpieza: al llegar a casa es fundamental cuidar la limpieza y desinfección de la ropa y los objetos que hayas sacado, así como de tu propia higiene personal
2. Limpia todo el equipamiento y material deportivo utilizado durante la práctica deportiva.
3. Realiza estiramientos que te permitan prevenir lesiones, sobrecargas y contracturas.

Sigue los consejos e indicaciones del Ministerio de Sanidad:

<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/ciudadania.htm>