

# FASES DEL DESCONFINAMENT

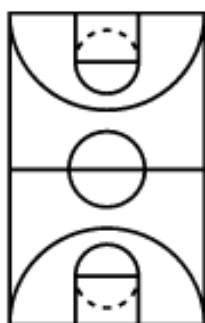
## FASE DE REPRESA

Pels jugadors/es federats/des

### NORMES PER L'ACTIVITAT FÍSICO ESPORTIVA:



- Hidratar-se bé abans de sortir.
- Evitar el contacte amb res de l'exterior.
- Despullar-se a l'arribar a casa i rentar la roba immediatament.
- Mantenir les distàncies de seguretat (interpersonal) 1,5m (o amb l'ús de la mascareta, 1m)
- Seguir la normativa del centre esportiu o pavelló.



### A ON I QUAN PUC ENTRENAR:

- Es recomana entrenar el més a prop del domicili, per tal de reduir el risc de contagi durant els desplaçaments.
- Ja no hi ha franges horàries específiques.
- A una instal·lació a l'aire lliure (preferiblement) o a un centre esportiu tancat, tenint en compte que:
  - Cal seguir les normes de protecció.
  - L'ús dels vestidors i dutxes dependrà de cada instal·lació. Evitar anar descalços als mateixos.



### COM PUC ENTRENAR:

- Per tal de minimitzar el risc de contagi:
  - Es recomana evitar el contacte físic.
  - Mantenir les distàncies de 1,5 m.
- Porta't l'ampolla d'aigua de casa.
- Sempre que puguis, porta la pilota de casa.
- Desinfecta el material abans i després del seu ús.

### PROTECCIÓ AMB MASCARETA



- El jugador/a podrà prescindir de la mascareta i guants durant l'entrenament.
- L'entrenador/a haurà de fer ús de la mascareta sempre que no es pugui garantir la distància de seguretat mínima (1,5m).
- Sempre que puguis, evita treure la mascareta i intenta portar-la ben posada, el mal ús de la mascareta propicia la transmissió i contagi del virus.



### RENTA'T LES MANS:

- Recorda rentar-te les mans abans i després de fer l'activitat esportiva/ entrenament.

Per a més informació, pots consultar:

[Comunicat de la SGEAF en relació a la posada en marxa de la fase de Represa del desconfinament en l'àmbit de l'esport i l'activitat física a Catalunya](#)

Informa't de les properes accions i esdeveniments  
Segueix la nostra activitat a

[www.basquetcatala.cat/bqsalut](http://www.basquetcatala.cat/bqsalut)

Consulta els vídeo-tutorials i documents a l'apartat:  
'Veure documents'

Àrea BQ SALUT de l'FCBO