

FASES DEL DESCONFINAMENT

FASE 1

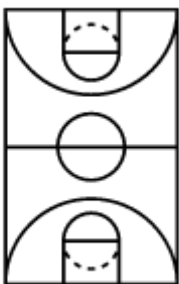
Pels jugadors/es federats/des

NORMES PER L'ACTIVITAT ESPORTIVA A L'AIRE LLIURE:



- 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
- Fer els estiraments a casa per evitar el contacte amb res de l'exterior
- Mantenir les distàncies de seguretat

A ON PUC ENTRENAR:



- A una instal·lació a l'aire lliure (descoberta, ja sigui ubicada dins d'un recinte obert o tancat), o a un centre esportiu tancat, tenint en compte:

- Cal seguir les normes de protecció individual i protecció per l'usuari
- L'accés haurà de ser sempre amb cita prèvia
- No es farà ús de les dutxes ni vestidors

<14 anys: han de sortir acompanyats d'un adult

COM PUC ENTRENAR:



- De manera individual i sense contacte
- Si ho fas amb un entrenador acreditat, caldrà tenir en compte que:
 - L'entrenador haurà de portar mascareta i guants
 - El jugador/a podrà prescindir de la mascareta i guants durant l'entrenament
 - Cal mantenir sempre una distància mínima de seguretat de 4-6 m entre entrenador/a i jugador/a

PROTECCIÓ AMB MASCARETA



- Recomanem sortir de casa sempre amb la mascareta posada
- Les mascaretes per practicar esport són una bona opció
- 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

Per a més informació, pots consultar:

[Comunicat de la SGEAF en relació a la posada en marxa de la fase 1 del desconfiament 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

Consulta els vídeo-tutorials i documents a l'apartat:
'[Veure documents](#)'

Àrea BQ SALUT de l'FCBO