

FASES DE LA DESESCALADA

FASE 0

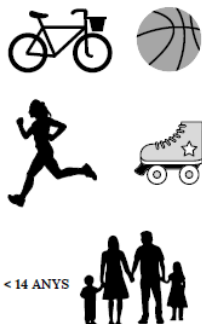
Pels jugadors/es federats/des

NORMES QUAN FEU 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.

PAUTES A TENIR EN COMPTE EN LES ACTIVITATS A L'AIRE LLIURE:



- | | |
|---|--------------------------------|
| | Distàncies de seguretat |
| • Sortir a córrer amb o sense pilota: | De 6 a 10m |
| • Sortir en bicicleta: | Mínim 20m |
| • Altres: patinet, patins, caminar ràpid... | Mínim 20m |
- <14 anys: sortir acompanyat d'adult **SEMPRE**.
La distància màxima a recórrer des del domicili és d'1km.

ENTRENAMENTS A L'AIRE LLIURE:



- Entrenaments individuals i sense contacte en entorns propers al domicili.
- En cas de fer-ho amb entrenador personal tots dos haureu de portar mascareta sempre posada i amb una distància mínima de seguretat de 4-6 m.

PROTECCIÓ AMB MASCARETA



- Quan surtis de casa sempre has de portar 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 les mans abans i després de sortir a fer activitat esportiva

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'FCBQ