

FASES DEL DESCONFINAMENT

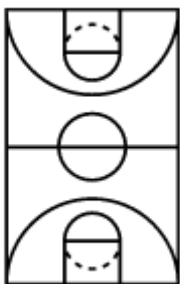
FASE 3

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 I QUAN PUC ENTRENAR:



- Puc entrenar dins tota la meua regió sanitària durant tot el dia. Ja no hi ha franges horàries.
 - A una instal·lació a l'aire lliure o a un centre esportiu tancat (max.50% de l'aforament), tenint en compte:
 - En grups de fins a 20 persones sense contacte.
 - Cal seguir les normes de protecció.
 - Ja no cal demanar cita prèvia.
 - Es podrà fer ús dels vestidors i dutxes.
- <14 anys: han de sortir acompanyats d'un adult.

COM PUC ENTRENAR:



- En grup però sense contacte.
- Cal que mantinguis sempre una distància mínima de seguretat de 2 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



- L'entrenador/a ha de portar la mascareta durant de l'entrenament.
- El jugador/a podrà prescindir de la mascareta i guants durant l'entrenament.
- És obligatori l'ús de la mascareta sempre que no es garanteixi la distància mínima de seguretat (2m.)
- 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 3 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