

FASES DEL DESCONFINAMENT

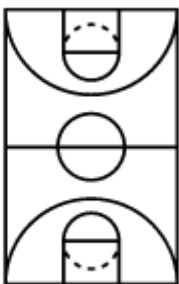
FASE 2

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, exceptuant les franges horàries de 10h a 12h i de 19h a 20h destinades a persones +70 anys
 - A una instal·lació a l'aire lliure, 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
 - Es podrà fer ús dels vestidors
- <14 anys: han de sortir acompanyats d'un adult

COM PUC ENTRENAR:



- De manera individual i sense contacte
- Porta't l'ampolla d'aigua de casa
- Si ho fas amb un entrenador acreditat:
 - L'entrenador portarà 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



- És obligatori l'ús de la mascareta sempre que no es garanteixi la distància mínima de seguretat (2m.)
- 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 2 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'FCBQ