

RECOMENDACIONES COVID-19

Federación de Karate de la Comunidad Valenciana

Debido a la declaración de Estado de Alarma para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19, que fue prorrogado mediante el Real Decreto 487/2020, de 10 de abril, ponemos a disposición de nuestro colectivo una guía para poder volver a la actividad de Karate de forma segura, siguiendo las recomendaciones de las Autoridades Sanitarias.



1 HACER USO DE MASCARILLAS Y GUANTES

Durante la estancia en la instalación deportiva es de uso obligatorio llevar mascarilla y guantes.



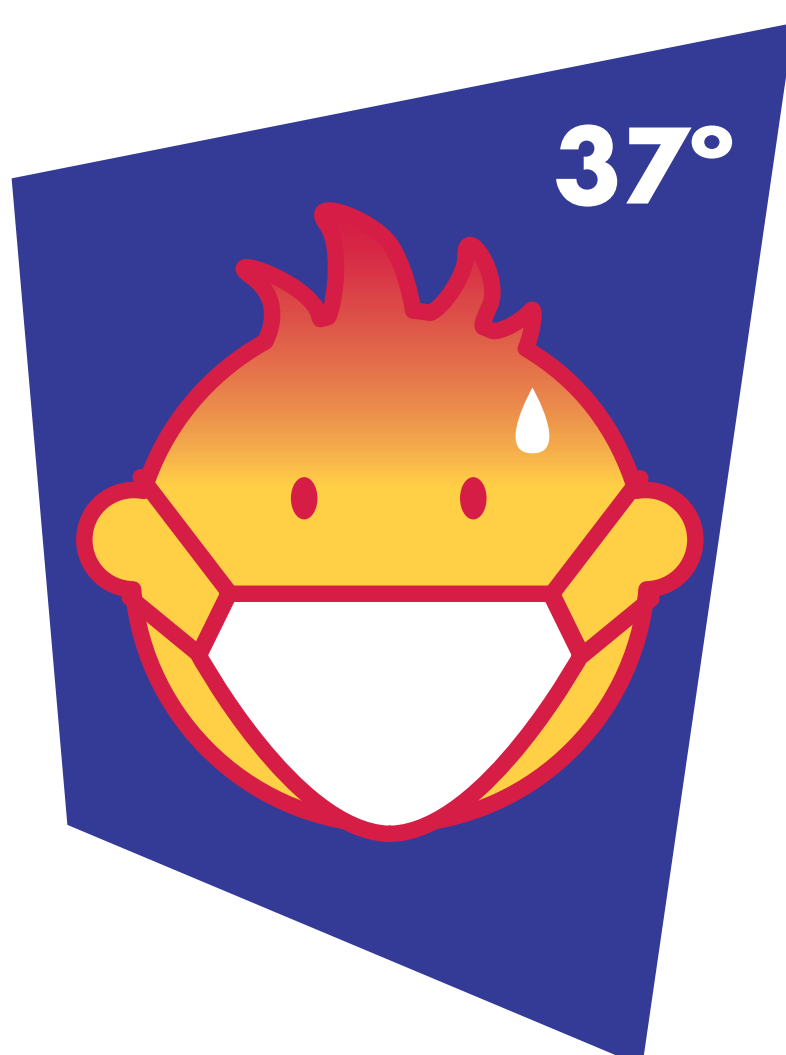
2 LAVARSE BIEN LAS MANOS CON AGUA Y JABÓN O GELES

Debemos lavarnos continuamente las manos con agua y con jabón o con geles hidroalcohólicos.



3 CIERRE DE DUCHAS, ASEOS Y VESTUARIOS

Cierre temporal de las duchas, aseos y vestuarios al menos hasta que las autoridades lo permitan.



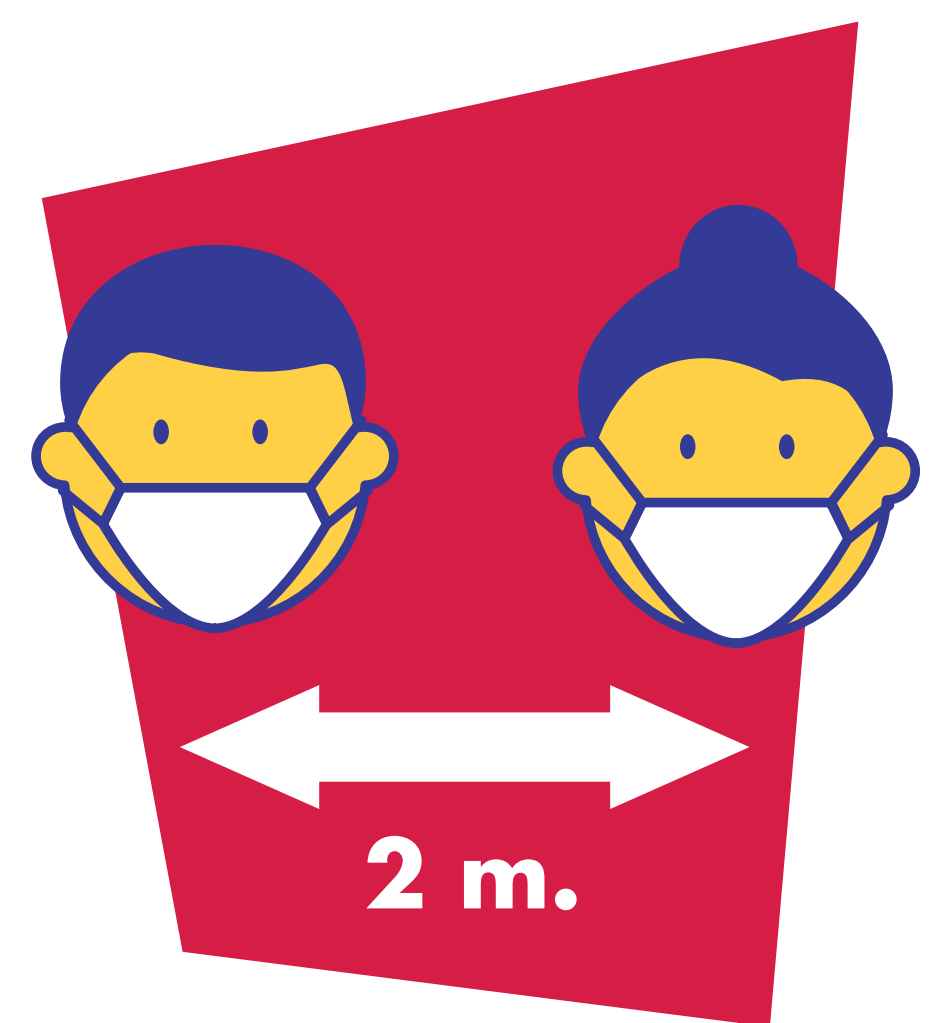
4 CONTROLAR LA TEMPERATURA NO SUPERIOR A 37°

Es aconsejable medir la temperatura y controlar los síntomas de resfriado y no superar los 37° de fiebre.



5 VENIR VESTIDO CON EL KARATEGI PUESTO DE CASA

Recomendamos venir vestidos con nuestro Karategi de casa para no tener que hacer uso de zonas comunes.



6 MANTENER SIEMPRE LA DISTANCIA SOCIAL

Debemos mantener siempre la distancia social de 2 metros incluso mientras realizamos el entrenamiento.