



PROTOCOL ENTRENAMENTS

MATERIAL QUE LA JUGADORA HA DE PORTAR A L'ENTRENAMENT.

D'US INDIVIDUAL.

- **Ampolla d'aigua individual, no es podrà compartir.**
- **Gel hidroalcohòlic.**
- **Mascareta per l'accés i sortida de les instal·lacions esportives.**

ACCÉS A LES INSTAL·LACIONS.

- **Utilització obligatòria de la mascareta tant a l'entrar com al sortir de la pista.**
- **Intentar mantenir la distància de seguretat tant en l'entrada com en la sortida, així com en els vestidors (deixar les bosses distanciades unes d'altres)**
- **Respectar l'horari d'entrada i sortida per evitar contacte amb altres esportistes.**
- **Neteja de mans.**

EQUIPS I GRUPS D'ENTRENAMENTS.

- **S'intentarà mantenir, almenys durant les primeres setmanes, el mateix grup d'entrenament, per lo que no es podrà anar a entrenar amb un altre equip.**
- **A criteri dels entrenadors, i sempre a partir dels primers 14 dies, es podrà afegir jugadores a altres equips.**
- **S'haurà d'evitar qualsevol mena de celebració que impliqui contacte físic.**
- **Així mateix, s'haurà d'evitar al màxim el contacte amb elements comuns del pavelló (portes, postes, xarxes,...) quan no es pugui evitar, com és el cas de pilotes, intentar netejar-se les mans tot seguit.**

PAUTES A TENIR EN COMPTE DURANT L'ENTRENAMENT.

- **Dipositar les motxilles distanciades unes d'altres.**
- **Neteja de mans abans i després dels entrenaments, i en cada parada per hidratar-se.**
- **Evitar el contacte amb el material fix de la instal·lació (pals, xarxa, carro de pilotes...)**



- Limitar les celebracions amb contacte físic (es poden idear altra mena de celebracions)
- Evitar la presència a la pista de delegats, o membres del club aliens al grup d'entrenament.
- Evitar la presència de mares/pares o acompanyants a la grada o espais públics (per evitar al màxim els contagis).

MOLT IMPORTANT

SIGUEU RESPONSABLES

SI TENIU ALGUN SIMPTOMA DE COVID O HEU ESTAT EN CONTACTE

- **NO VINGUEU A ENTRENAR**
- **AVISEU L'ENTRENADOR/A**
- **COMUNIQUEU EL RESULTAT DE LA PROVA O LA DECISIÓ DEL METGE.**

**GRÀCIES PER AJUDAR-NOS A MANTENIR-NOS
SANS/NES**

TOT@S FEM EQUIP