



COVID-19-DEPORTE ESCOLAR. GUÍA PARA DEPORTISTAS

1. ¿Cómo va a ser este año el deporte escolar?

- Este curso vas a notar diferencias importantes. Va a haber cambios y tenemos que respetar unas normas para evitar el contagio por COVID-19. Es muy importante y lo tenemos que hacer también en equipo, entre todos y todas. Todo un reto.
- Eso sí, al igual que en cursos anteriores, vas a hacer mucho ejercicio, jugar y divertirte con tus amigos/as y vivir experiencias que recordarás toda la vida.

2. ¿Qué tenemos que hacer los y las deportistas para evitar el contagio?

- Si notas alguna de estas cosas: fiebre superior a 37º, escalofríos, tos, sensación de falta de aire, peor olfato y gusto, dolor de garganta, dolores musculares, dolor de cabeza, debilidad general, diarrea o vómitos, no vayas a la actividad. Cuando lo notes, cuéntaselo a tu familia, al monitor de deporte o a la persona adulta que encuentres más cercana.
- Tus padres tendrán que verificar cada día, antes de las actividades, si tienes fiebre o alguno de los síntomas de la COVID-19.
- Lleva la mascarilla en todo momento salvo durante la práctica deportiva. En las actividades en que la intensidad sea baja también debes llevarla puesta.
- Respeta las señales para entrar y salir de las instalaciones deportivas.
- Lávate las manos con jabón antes y después de la actividad.
- Siempre que sea posible, mantén la distancia de 1,5 metros con el resto de compañeros/as.
- Este curso, no podrán organizarse saludos con contacto físico, por lo que tendréis que inventar otra forma de saludar a los otros equipos y a los compañeros/as. No podrán organizarse cumpleaños, meriendas, etc. Habrá que inventarse otra manera de hacerlo sin contacto físico y sin compartir cosas ¡Seguro que se os ocurre algo!
- En la medida de lo posible, evita compartir materiales, ropa, botellas...
- Siempre que puedas, vete a los sitios a pie, en bici, patinete. y evita el transporte en coche, autobús, con otras personas que no sean de tu círculo próximo.

3. Si quieres saber más:

- Consulta a tu monitor/a o al responsable de salud/persona coordinadora de deporte escolar de la entidad organizadora.
- Consulta el siguiente enlace de Gobierno Vasco: <https://www.euskadi.eus/pautas-actividad-fisica-y-deporte/web01-a2kirola/es/>
- Contacta con el Servicio de Deportes de tu Diputación:
Araba: <https://web.araba.eus/es/deporte>
Bizkaia: https://www.bizkaia.eus/home2/Temas/DetalleTema.asp?Tem_Codigo=291&idioma=CA&bnetmobile=0&dpto_biz=4&codpath_biz=4|291
Gipuzkoa: <https://www.gipuzkoa.eus/es/web/kirolak/coronavirus-informacion>
- Osakidetza: Contacto de tu [centro de salud de referencia](#)
Emergencias fuera del horario laboral: Araba: 945.244444
Bizkaia: 944.10000
Gipuzkoa: 943.461111
Teléfono de Consejo sanitario: 900 20 30 50

DEPORTE ESCOLAR SEGURO, SALUDABLE Y DIVERTIDO

Un compromiso de todos/as para
que podamos hacer ejercicio y jugar
con nuestros amigos/as durante el
curso escolar