



OFICINA

Calle Colón, 9 Bajo
24195 Villaobispo de las Regueras (León)

CIF

G24677163

MÓVIL

650 854 000

MÓVIL

699 093 935

E-MAIL

clubdeportivolashoces@gmail.com

WEB

www.clubdeportivolashoces.com

PROTOCOLO COVID “MARCHA LAS HOCES 2021”

Todos los participantes a la 7 Marcha las Hoces deberán de respetar las siguientes pautas:

■ La obligatoriedad del uso de mascarilla y guantes vendrá determinada por la legislación vigente en cada momento, de cualquier forma, se recomienda su uso siempre que sea posible.

■ Las personas diagnosticadas por COVID-19, aun asintomáticos, que no hayan superado la enfermedad y que no cuenten con el alta médica, no podrán iniciar la práctica deportiva.

■ Separación física (al menos 1,5 metros) de participantes, jueces, espectadores y personal de apoyo. Los espectadores deben seguir las reglas de distanciamiento social que solicitan las autoridades de salud pública competentes.

■ Se debe prestar atención a aquellos grupos de población con más riesgo de contagio, Por ese motivo, se recomienda la no participación de atletas mayores de 65 años.

■ Para cualquier persona con historiales sanitarios de riesgo se les recomienda extremar las medidas preventivas o incluso no participar.

■ Se recomienda que todos los usuarios realicen una vigilancia activa de sus síntomas y lleven a cabo un registro de la temperatura corporal dos veces al día, mañana y noche.

FIRMADO

Álvaro de Mena Barbado
Presidente del Club Deportivo las Hoces



OFICINA

Calle Colón, 9 Bajo
24195 Villaobispo de las Regueras (León)

CIF

G24677163

MÓVIL

650 854 000

MÓVIL

699 093 935

E-MAIL

clubdeportivolashoces@gmail.com

WEB

www.clubdeportivolashoces.com

■ Ante cualquier síntoma o en caso de sospecha de estar infectado, o haber estado en contacto con personas infectadas o bajo sospecha de estarlo, se debe evitar cualquier actividad, poniéndose en contacto de forma inmediata con los servicios sanitarios y seguir todas sus indicaciones.

■ Se recomienda el uso de mascarillas, así como el uso de gafas, siempre que la actividad deportiva así lo permita. Se debe retirar solo cuando sea imposible llevarlos para la realización de la actividad deportiva.

■ Llevar gel hidro-alcohólico, y productos para la limpieza y desinfección del material que se ha utilizado.

■ Los participantes han de responsabilizarse individualmente de portar mascarilla, una bolsa de desinfección que incluya toalla, gel hidro-alcohólico, guantes, etc.

■ Se insiste en una hidratación más frecuente. Botellas de uso individual y personalizadas.

■ Se suprime la utilización de vestuarios / duchas.

■ Se debe evitar que las mochilas, bolsas de zapatillas o bolsas de deporte puedan estar en contacto con superficies no desinfectadas, si se produjese este contacto, se recomienda lavarlas en la lavadora a un mínimo de 60o.

■ Los participantes no deben compartir material (incluyendo cronómetros, pulsómetros, artefactos, o cualquier otro tipo de material), en caso de ser así, han de ser desinfectados previamente.

■ Los participantes no compartirán bebidas, otros alimentos, linimentos u otros productos, incluidos los

FIRMADO

Álvaro de Mena Barbado
Presidente del Club Deportivo las Hoces



OFICINA
Calle Colón, 9 Bajo
24195 Villaobispo de las Regueras (León)

CIF
G24677163

MÓVIL
650 854 000

MÓVIL
699 093 935

E-MAIL
clubdeportivolashocas@gmail.com

WEB
www.clubdeportivolashocas.com

sanitarios o de primeros auxilios. Han de utilizar botellas de uso individual.

- Lavado frecuente de manos por parte de los participantes con jabón y agua caliente durante 40-60 segundos o con base de alcohol (en al menos 65-70%) frotar las manos durante 30-40 segundos;

- Las personas con síntomas de infección respiratoria aguda deben practicar la etiqueta de la tos (mantenga una distancia de al menos dos metros, cubra la tos y los estornudos con pañuelos desechables o ropa y lávese las manos).

- Evite dar la mano o abrazarse.

- Cualquier persona que se sienta mal (es decir, fiebre, tos, etc...) debe quedarse en casa y mantenerse alejado del trabajo, la escuela o las multitudes hasta que se resuelvan los síntomas. ¡Manténgase alejado de la competición y de los entrenamientos cuando esté enfermo!

- En caso de síntomas sugestivos de enfermedad respiratoria aguda antes, durante o después del viaje, se recomienda a los atletas que soliciten atención médica.

- Utilizar la megafonía y las pantallas para informar sobre todas las medidas sanitarias y de protección que se deben seguir.

FIRMADO
Álvaro de Mena Barbado
Presidente del Club Deportivo las Hocas