

LINEAMIENTOS DE CUIDADO AL REGRESO A CASA

Es responsabilidad de todos, mantener el orden, la disciplina y cumplir las normas de distanciamiento social y autocuidado (previo, durante y después de la práctica de actividades físicas). Los lineamientos a tener en cuenta al regreso a su hogar, tanto para Ud., como adulto, como para los niños y jóvenes:

- 1- Al regresar no toque nada, antes de retirar, limpiar elementos y lavar manos
- 2- En un espacio, que previamente haya demarcado, a la entrada de la casa, que pueda posteriormente limpiar, coloque los elementos que llevaba como kit personal, llaves, celular, billetera.
- 3- Limpie los elementos con agua y jabón o una dilución de alcohol en agua (Celular, llaves, lentes, cartera)
- 4- Retire el tapabocas sin tocar la cara, para desecharlo o para lavarlo con agua y jabón (Si es de tela).
- 5- Retire zapatos y limpie la suela con agua y jabón, o rocíelos con una dilución de hipoclorito en agua. Preferiblemente dejar un par único para salir a hacer ejercicio.
- 6- Retire la ropa exterior -sacos, pantalón o pantaloneta, impermeables, etc.- se deben colocar en una bolsa para luego ser lavada. (Preferiblemente dejar de una vez en agua con jabón).
- 7- Como viene de hacer actividad física, preferiblemente bañarse con agua y jabón suficiente; o en su defecto lavarse bien las manos, muñecas, cara y cuello.
- 8- Limpie las superficies de todo lo que haya traído de afuera, antes de guardarlo (Bicicleta, balón, pelotas), con solución de hipoclorito de sodio (20 cc en 1 lt de agua, o alcohol o agua y jabón).
- 9- Utilice ropa limpia para permanecer en su hogar.

RECOMENDACIONES ADICIONALES PARA EL DEPORTISTA

Adicional de lo establecido en la información que les entregamos, se deberá cumplir las siguientes recomendaciones:

- 1- Se exigirá al deportista, la presentación de su balón para uso personal
- 2- Los deportistas usarán ropa distinta a la de entrenamiento en el trayecto al lugar de este. Al llegar al sitio de entrenamiento, se cambiarán, guardando siempre la distancia entre sus compañeros y ubicarán la ropa externa en su maletín personal. Al terminar el entrenamiento nuevamente se cambiarán de ropa, nuevamente depositando la ropa de entrenamiento en su maletín para su posterior aseo y desinfección en su hogar.
- 3- El calzado deportivo debe realizar su proceso de limpieza y desinfección antes de ingresar al escenario deportivo.
- 4- Cada alumno debe llegar de forma individual al escenario deportivo o lugar asignado, sin aglomeraciones y respetando la distancia de 2 metros para realizar el protocolo de desinfección y alistamiento de práctica.
- 5- Evitar contacto físico incluso con familiares más cercanos sin antes haber realizado el protocolo de limpieza corporal.
- 6- Utilizar otra forma de saludar que no sea de mano, beso o abrazo. Aplicar también en los sitios cercanos al lugar de entrenamiento
- 7- No realizar reuniones en grupos en los que no se pueda garantizar la distancia mínima de 2 metros entre cada persona.
- 8- Evitar tocarse la boca, nariz, ojos con las manos.
- 9- Para toser y estornudar deberá hacerlo en el pliegue del codo, aseando este posteriormente con alcohol.

10- No escupir en el suelo.

11-. Evitar entrar en contacto con cualquier superficie a menos que sea estrictamente necesario.

12- Se prohíbe el uso de celular, joyas, cadenas, aretes y piercing en la zona de entrenamiento.

13- Además de las medidas cotidianas para prevenir el COVID-19, se harán recomendaciones permanentes para mantener el distanciamiento físico en el entrenamiento

PAUTAS PARA PADRES DE FAMILIA CUIDADOR O ACUDIENTE

- 1- Acompañar, máximo una persona, al niño, niña o adolescente,
- 2- Firmar un consentimiento informado donde autoriza la práctica deportiva del menor, liberando de cualquier compromiso a la ESCUELA DE FÚTBOL, asumiendo la responsabilidad que conllevan los desplazamientos y exposición durante la práctica deportiva, comprometiéndose con el cumplimiento del protocolo de bioseguridad que se le entrega.
- 3- Diligenciar el cuestionario para síntomas de COVID-19 de manera virtual o en el campo de entrenamiento previo al inicio de la actividad física grupal.
- 4- Garantizar que el niño, niña o adolescente use de manera permanente el tapabocas y se lave las manos al llegar al lugar del entrenamiento, al finalizar la práctica y antes y después de ir al baño
- 5- Informar a la escuela si el menor o algún miembro del grupo familiar resulta sospechoso, probable o confirmado para COVID-19.
- 6- Instruir al niño, niña o adolescente para que evite el contacto físico, como chocar palma de mano, apretones de manos, golpes de puño y abrazos.