



Zarateamoko Udala

KIROL JARDUERAK KALEAN ARAUAK ETA JARDUKETAK

Kirola EGIN AURRETIK

- ✓ Gaixotasuna izatearen sintomak badituzu edo gaixotasuna pairatzen duen norbaitekin bizi bazara, mesedez, geratu etxean
- ✓ Eraman ura etxetik
- ✓ Garbitu eskuak
- ✓ Hasi aurretik, makara erabili eta beste pertsona batzuekiko 2 metroko segurtasun-distantzia gorde

Kirola egiten den BITARTEAN

- ✓ Segurtasuneko gutxieneko distantzia 2 metrotik gorakoa mantendu beti
- ✓ Maskararik gabe egin ahal izango da jarduera – Atsedendiak eta joan-etorriak alde batera utzita.
- ✓ Begiak, sudurra eta ahoa ez ukitzen saiatu, kontaktu bidezko transmisioa saihesteko
- ✓ Behar duzun materiala etxetik ekarri (esterillak, eskuoihala...)
- ✓ Ez partekatu edaririk, ez kirol-materialik.

Jardueraren ONDOREN

- ✓ Jantzi maskara eta gorde 2 metroko distantzia beste pertsona batzuekin

ONDO PASA!!!



Zarateamoko Udala

ACTIVIDADES DEPORTIVAS NORMAS Y ACTUACIONES

ANTES de la práctica deportiva

- ✓ Si tienes síntomas de enfermedad o convives con alguien que la sufre, por favor, quédate en casa
- ✓ Lleva agua de casa
- ✓ Límpiarte las manos
- ✓ Antes de la actividad, utiliza la mascarilla y guarda una distancia de seguridad de 2 metros respecto a otras personas

DURANTE la práctica deportiva

- ✓ Mantén siempre una distancia mínima de seguridad superior a 2 metros
- ✓ Se podrá realizar la actividad sin mascarillas, salvo en los descansos y desplazamientos.
- ✓ Evita el contacto con los ojos, la nariz y la boca para evitar la transmisión por contacto
- ✓ Trae de casa el material que necesitas (esterillas, toalla...)
- ✓ No compartas bebidas ni material deportivo.

DESPUÉS de la actividad

- ✓ Usa la mascarilla y guarda una distancia de seguridad de 2 metros respecto a otras personas

ONDO PASA!!!