



MADRID

área delegada de deporte
dirección general de deporte

DECÁLOGO DE RECOMENDACIONES / OBLIGACIONES

EN USO LIBRE DE INSTALACIONES AL AIRE LIBRE Y EN INTERIOR

1

El uso de mascarillas será obligatorio durante los desplazamientos y tránsitos por espacios comunes, así como en gradas y salas de espera. Así mismo, en la **práctica deportiva individual o colectiva al aire libre, no será obligatorio el uso de la mascarilla** Siempre que garantice el cumplimiento de la distancia interpersonal mínima con otras personas (1,5 m). En los **deportes de contacto y de combate al aire libre, el uso de mascarilla será obligatorio**. En el caso de la **práctica deportiva realizada en el interior, el uso de la mascarilla será obligatorio**. Infórmate de su uso, así como de las instrucciones oficiales respecto a su colocación y retirada. **El uso de mascarillas no será obligatorio** en la práctica deportiva en la piscina cubierta.



2

Evita el saludo con contacto físico, así como la realización de ejercicios de contacto o de apoyo con otras personas. Evita compartir ropa u otros objetos personales.



3

Lávate frecuentemente las manos con agua y jabón o soluciones hidroalcohólicas evitando tocar cualquier equipamiento o superficies potencialmente contaminadas.



4

Mantén la distancia mínima interpersonal de 1,5 metros en situaciones de espera, circulaciones, entrada y salida de los espacios deportivos. Evita las aglomeraciones y los cruces con personas que comporten riesgo.



5

Utiliza tus propios materiales deportivos (recomendable) como esterillas, toallas, tablas, etc. Evita al máximo el uso de vestuarios de uso compartido.



6

Ten cerca tu botella personal para hidratarte y mantén la distancia de seguridad con el resto de la población usuaria de las instalaciones deportivas.



7

Cúbrete la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar. Si no dispones de pañuelos, emplea la parte interna del codo para no contaminar las manos.



8

Evita tocarte los ojos, la nariz o la boca. Cuando hagas ejercicio, procura utilizar una toalla para enjuagarte el sudor y para hidratarte utiliza tu propia botella de agua evitando beber directamente de lavabos o fuentes.



9

Colabora para conservar y dejar las instalaciones en las máximas condiciones de higiene y limpieza, limpiándote el calzado antes de utilizar los espacios deportivos y utilizando las papeleras y contenedores habilitados para los diferentes residuos.



10

Si empiezas a notar algún síntoma, comunícalo inmediatamente a los servicios sanitarios de referencia o contacta con el teléfono de atención al COVID-19 correspondiente.



IMPORTANTE: Al hacer uso de esta instalación **ACEPTAS** voluntariamente el riesgo que la práctica deportiva implica, eximiendo en consecuencia, al Ayuntamiento de Madrid de cualquier daño o perjuicio que pudieras sufrir por tu decisión voluntaria de utilizarla.