



# Kiroldegiak - Polideportivos

## ERABILERA ARAU OROKORRAK

COVID-19arekin bateragarriak diren sintomak badituzu (sukarra, eztula edo arnas sintomak), ez joan kirodegira. Kontsultatu zure

Jarduera bitartean zein kirodegian ematen duzun gainontzeko denbora bitartean 1,5mko distantzia gorde bizikide ez dituzun pertsonekin. Hori posible ez denean, jantzi maskara.

Eskuak desinfektatu instalakuntzara sartzekoan eta irteterakoan. Ez ukitu begiak, sudurra eta ahoa aurretik eskuak desinfektatu gabe.

Eztul eta doministiku egiterakoan, ahoa tapatu ezazu ukondoaren barrualdearekin edo erabilera bakarreko zapi batekin.

Toallak eta bestelako objektu pertsonalak ez inorekin partekatu. Etxera iritsitakoan, garbitu toallak eta erabilitako arropa.

## NORMAS DE USO GENERALES



Si tienes síntomas compatibles con la COVID-19 (fiebre, tos o síntomas respiratorios), no acudas al polideportivo.



Mantén al menos 1,5m de distancia con las personas con las que no convivas, tanto durante la actividad como durante el tiempo que permanezcas en el polideportivo. Cuando esto no sea posible,



Desinféctate las manos al entrar a la instalación y al salir de la misma. Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca sin haberte lavado antes las manos.



Cúbrete la boca al toser y estornudar con la parte interna del codo o con un pañuelo desechable.



No compartas toallas ni otros objetos personales. Lava toallas y trajes de baño al llegar a casa.