



## ARETOKO

### kutsatzeetatik babesteko eta prebenitzeko neurriak

- Ez etorri Estadiora (ez eta jarduerara ere) sintomarik baldin baduzu edo kutsatutako pertsonekin duela gutxi kontaktua izan baduzu; eta jar zaitez harremanetan zure osasun zentroarekin
- Jarduerak pertsona kopuru mugatu baterako du tokia; **zatoz soilik dagozkizun egun eta orduetan**
- Saihestu aldagelak erabiltzea, ahal duzun neurrian. Gogoan izan itzazu eta errespeta itzazu desinfektatze orduak
- **Garaiz hasi eta bukatu saioa.** Zatoz aretora ordu-orduan, eta alde egizu bukatu bezain laster, pertsonen arteko distantzia gordez eta talderik eratu gabe
- Ekarri beti arropa eta oinetakoak garbi, saiorako. Gorde itzazu zure gauzak armairu batean
- Saioa hasi baino lehen, ondo garbitu itzazu eskuak ur eta xaboiarekin; eta, aretora sartzean, hidrogelarekin
- Sar zaitez aretora maskara ondo jantzita daramazula. Eta, eragozten ez badizu, izan ezazu jarrita saio osoan. **Berriz jar ezazu irtetean**
- Aretoan, jar zaitez zoruan adierazitako seinaleetako batean, edo aparatuetako (allegro, bizikleta, makina...) batean, eta gorde ezazu pertsonen arteko distantzia (2 m) saio osoan
- Aretoan sartzeko, irteteko edo barruan mugitzeko lehentasunezko zirkulazioko seinalerik baldin badago, errespeta itzazu
- Nahitaezkoa da eskuoihal handi eta garbi bat erabiltzea saioan
- Gomendatzen dizugu zeure material pertsonala (koltxoneta, manta, hamaka...) eta ura ekartzea, eta ez partekatzea
- **Areto materiala erabiltzen baldin baduzu** (koltxoneta, baloiak, erruloa, goma elastikoa, pisuak, makina...), **desinfekta ezazu erabili aurretik eta ondoren**
- **Adingaberen bat laguntzera baldin bazatoz, emaiozu hezkuntza, kutsatzeen aurrean babesteko eta prebenitzeko arauak betetzearen erantzukizun indibidualari buruz**
- Saioan, aditu eta errespeta itzazu instalazio bakoitzaren arauak, seinaleak eta Estadioko langileen argibideak
- Arauak, seinaleak eta oharrak ez betetzeak, bereziki denboraldi honi dagozkionak, berehalako diziplina zigorrak ekarriko ditu  
**Ariketa fisiko erregularrak (nutrizio egokiarekin eta atsedeen onarekin batera) zure immunitate sistema hobetzen du**