



IGERILEKUKO 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**
- Erabil ezazu soilik dagokizun igerilekuko aldagela. Gogoan izan itzazu eta errespeta itzazu desinfektatze orduak
- Garaiz hasi eta bukatu saioa. Zatoz igerilekura ordu-orduan, eta alde egizu bukatu bezain laster, pertsonen arteko distantzia gordez eta talderik eratu gabe
- Ekarri beti bainujantzia, txanoa eta eskuoihalak garbi; eta txankletak. Gorde itzazu zure gauzak armairu batean
- Saioa hasi baino lehen, ondo garbitu itzazu eskuak ur eta xaboiarekin; eta, igerilekura sartzean, hidrogelarekin
- **Sar zaitez igerilekuko nabera maskara ondo jantzita daramazula.** Eta, uretara sartu aurretik, utz ezazu zeure eskuoihalean. Maskara jar ezazu aldagelara itzultzean
- Uretan, gorde ezazu pertsonen arteko distantzia (1,5 m) saio osoan, eta **saihestu kontaktu fisikoa**
- Igerilekuko nabean sartzeko eta irteteko lehentasunezko zirkulazioko seinalerik baldin badago, errespeta itzazu
- Gomendatzen dizugu zeure materiala ekartzea (betaurrekoak, taula, hegatsak...), eta ez partekatzea
- **Igerilekuko materiala erabiltzen baduzu (taula, pull buoy, hegatsak, koltxonetak, txurroak...), desinfekta ezazu erabili aurretik eta ondoren**
- **Adingaberen bat laguntzera baldin bazatoz, emaitza 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 zigorak ekarriko ditu

Ariketa fisiko erregularrak (nutrizio egokiarekin eta atsedeen onarekin batera) zure immunitate sistema hobetzen du