

consejos para la práctica segura del pádel



antes de ir al club

- Equípate completamente
- Tómate la temperatura
- Quédate en casa si:
 - Temp. sup. a 37,5°C
 - Tienes algún síntoma
 - Has tenido contacto reciente con personas contagiadas



antes del partido

- Lleva mascarilla
- Lávate las manos con agua y jabón
- Desinfecta tu calzado deportivo
- Desinfecta la zona de descanso
- Aplicate gel hidroalcohólico en manos y grip



post partido

- Ponte mascarilla
- Desinfecta la zona de descanso
- Desinfecta el calzado deportivo
- Lávate las manos con agua y jabón
- Si fuera posible, estira y dúchate en casa



entrada al club

- Lleva mascarilla y guantes
- Te tomarán la temperatura
- Desinfecta las manos con gel hidroalcohólico
- Desinfecta tu calzado



durante partido

- Utiliza bolas nuevas
- Mantén distancia de 1,5-2m en todos los cambios
- No compartas agua ni toalla
- Aplicate gel hidroalcohólico en manos y grip en todos los cambios

- Sigue en todo momento las recomendaciones sanitarias actualizadas

gracias por ayudarnos a cuidarte!!!!!!

www.padelcv.com

Pádel