VUELVE A PRACTICAR
JUDO Y DD.AA.

Jiu Jitsu – Aikido – Kendo – Wushu – Defensa Personal

CON SEGURIDAD Y RESPONSABILIDAD

#judoespaña

ESPAÑA

ESPACIO LIMPIO Y SEGURO · COVID FREE ·

ANTES DE LA CLASE

Si tienes fiebre, tos irritativa o dificultad para respirar o si has estado en contacto con afectados por COVID-19 **quédate en casa y acude a un médico.**

Trae tu botella de agua individual y marcada, tu toalla y el material que vayas a necesitar (esparadrapo, vendas...)

Desinfecta tu material deportivo (Bokken, shinal, etc.)

Deja tus zapatos siempre **fuera del tatami o zona de entrenamiento**.

Tu judogi, kendogi, aikidogi, keikogi, vestimenta o uniforme, **deberá venir limpia**.

Lávate manos y pies con el gel o spray hidroalcohólico antes de entrar a la clase.

DURANTE LA CLASE

2m

Mantén la **distancia mínima**.

Evita tocar objetos y llevarte las manos a la nariz y ojos.

Sigue todas las **indicaciones de tu profesor**.

Si sales durante la clase recuerda **volver a lavarte manos y pies** al entrar de nuevo.

DESPUÉS DE LA CLASE / AL VOLVER A CASA

Lávate manos y pies con gel hidroalcohólico al salir.

Intenta **no hacer uso de los vestuarios**.

Desinfecta tu material deportivo.

Lava tu ropa deportiva **al menos a 60°**.

EL USO DE LA MASCARILLA SERÁ OBLIGATORIO EN TODOS AQUELLOS ESPACIOS EN LOS QUE LA LEY O LAS AUTORIDADES COMPETENTES ASÍ LO DETERMINEN.
SIGUE SIEMPRE LAS RECOMENDACIONES DE LAS AUTORIDADES SANITARIAS.

GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE CULTURA Y DEPORTE · CSD Consejo Superior de Deportes

ESPAÑA · COMITÉ OLÍMPICO ESPAÑOL

LaLiga Sports

Daedo INTERNATIONAL

Versión 1
Junio 2020