

Este documento tiene como objetivo proveer a los atletas, entrenadores y resto de personas relacionadas con la práctica del atletismo de las **medidas recomendadas** que, llevadas a cabo con **responsabilidad y prudencia**, permitan la vuelta a los entrenamientos minimizando las posibilidades de infección por COVID-19 a los atletas, entrenadores y todos los profesionales involucrados en el proceso. Es importante crear conciencia de que, **a raíz de esta pandemia, nuestros hábitos de conducta no podrán ser iguales a los que teníamos** ya que los riesgos de contagio se minimizan pero siempre estarán inherentes.

Es estrictamente responsabilidad del participante llevar sus guantes, mascarilla y artículos de higiene personal al salir a entrenar, de igual forma identificar si tiene síntomas que puedan implicar el contagio con COVID 19.

¿Qué evalúo para ir a entrenar?	¿Cuáles son las responsabilidades del Entrenador?						
<ul style="list-style-type: none"> •Mi estado de salud •Si debo proteger a alguien de mi entorno 	<ul style="list-style-type: none"> •Es responsable de estar informado de las normas y reglas establecidas por la administración de la instalación deportiva para el uso de sus facilidades. 						
<ul style="list-style-type: none"> •Si el ambiente y lugar es seguro •Si el lugar es apropiado para cumplir con el distanciamiento físico necesario para realizar actividad deportiva. 	<ul style="list-style-type: none"> •El entrenador llevará siempre mascarilla y guantes, guardando una distancia de seguridad mínima de dos metros. 						
<ul style="list-style-type: none"> •Evaluar si durante la carrera normalmente la respiración, tos o estornudos tienden a ser fuertes para ampliar la distancia de seguridad y minimizar la exposición de sus compañeros. 	<ul style="list-style-type: none"> •Deberá programar los entrenamientos cumpliendo todas las normas de distancias y turnos de entrenamiento de manera rigurosa. 						
<ul style="list-style-type: none"> •Reglas y normas establecidas por la administración de la instalación ó lugar a usar. 	<ul style="list-style-type: none"> •Respetar en todo momento los horarios y espacios de entrenamientos asignados. 						
¿Con quién voy a entrenar?	¿Qué hago al finalizar la sesión de entrenamiento?						
<ul style="list-style-type: none"> •Debes ir con alguna persona de tu entorno, si se integran otras que no sean más de 4 personas y que se recomienda que se tomen la temperatura antes de iniciar la actividad. 	<ul style="list-style-type: none"> •Revisar tú estado de salud •Buscar un lugar seguro para disponer de los efectos desechables que puedan ser foco de contaminación. •Programar las actividades para el próximo día. •Al regresar a la casa cumple con el protocolo de higiene y protege tú salud y la de tú familia. 						
¿Qué efectos no deben faltar en mi bulto de entrenamiento?	<p style="text-align: center;">Recuerda</p> <p>Cumplir y respetar todas las normas y protocolos de seguridad e higiene que se establezcan que protegen tu salud y la de los demás.</p> <p>Si realizas tu entrenamiento con mucha responsabilidad y prudencia siempre pensando en minimizar el riesgo de un posible contagio podremos retomar nuestras actividades en menos tiempo.</p> <p style="font-size: 2em; transform: rotate(-15deg);">¡Nos vemos pronto en la pista!</p>						
<table border="1"> <tr> <td>•Identificación</td> <td>•Hand Sanitizer</td> <td>•Gafas</td> </tr> <tr> <td>•Mascarilla</td> <td>•Agua</td> <td>•Gorras</td> </tr> </table>		•Identificación	•Hand Sanitizer	•Gafas	•Mascarilla	•Agua	•Gorras
•Identificación		•Hand Sanitizer	•Gafas				
•Mascarilla		•Agua	•Gorras				
•Toalla ó Papel Toalla							
¿Qué debo evitar tocar?							
<ul style="list-style-type: none"> •Tus ojos, boca, nariz y cabello •Superficies y pisos •Objetos o equipamiento de uso colectivo que no sean necesarios para tu entrenamiento. 							
¿Qué debo hacer para protegerme?							
<ul style="list-style-type: none"> •El atleta debe llevar guantes y mascarillas siempre que no esté en movimiento continuo y lavar sus manos frecuentemente. •Realizar el entrenamiento de manera individual, evitando contacto con el entrenador y otros atletas. •Mantener la distancia mínima de 6 pies entre los presentes cuando no esté en movimiento. •La hidratación debe ser más frecuente y en botellas de uso individual. •Respetar el distanciamiento físico establecido de más de 6 pies en la pista de entrenamiento como en el gimnasio. •Evitar que las mochilas y bultos deportivos tengan contacto con superficies. •No se recomienda compartir material deportivo y artículos (cronómetros, yoga mat, etc.) •Los atletas no deben compartir bebidas y alimentos. •Tampoco se recomienda compartir cremas de calentamiento u otros productos, incluidos los usados para la sesión de estiramientos. •Respetar en todo momento los horarios y espacios de entrenamiento asignados para cada atleta. •Evitar compartir implementos en las sesiones técnicas de lanzamientos. De no ser posible se recomienda desinfectar los implementos al finalizar cada entrenamiento y antes de que los utilice otro usuario. •Se recomienda llevar el cabello recogido. 							

