

RECOMENDACIONES PARA LOS ATLETAS DEL CLUB ATLETISMO ARROYOMOLINOS EN EL DESARROLLO DE LOS ENTRENAMIENTOS EN LA PISTA DE ATLETISMO.

- Se recomienda entrar a la instalación por el hall de entrada y respetando la distancia interpersonal y salir de la instalación por el vomitorio central de la grada.
- Se asistirá a la instalación **previa cita con el entrenador** y no antes de 5 minutos de la hora de la cita. Terminado el entrenamiento se saldrá rápidamente de la instalación. Es aconsejable el uso de otro calzado en la pista del que usó para llegar a la instalación.
- Es importante hidratarse a menudo y no compartir ningún material.
- Se usará una toalla para poner los objetos personales de cada atleta y al menos a 2 metros de los demás.
- Cada atleta y entrenador deben tener un gel desinfectante de uso individual para desinfectar manos y material usado.
- Se establecerán unos espacios para dar el material (**punto limpio**) y para depositar, posterior a su uso (**punto sucio**). El entrenador será el único encargado de coger el material del almacén y de devolverlo a su sitio. El atleta debe usar su propio material o utilizar el del almacén previamente desinfectado. El material, ya usado por el atleta, debe ser limpiado y esterilizado por él mismo y depositarlo en el punto sucio, para su posterior introducción en el almacén por parte del entrenador.

NORMAS Y RECOMENDACIONES POR ESPACIOS EN PISTA.

USO DE CALLES DE LA PISTA DE ATLETISMO: se recomienda el uso de calles de forma individual y respetando 10 metros entre corredores.

- Calle 1: Para series de +400m.
- Calle 2: Cerrada.
- Calle 3: Velocidad (series de -400m).
- Calle 4: Calle de regreso.
- Calle 5: Cerrada.
- Calle 6: Vallas.
- El césped exterior y espacios alrededor de la pista se usará para el regreso a la zona de salida.
- El césped interior se usará para rodajes suaves y ejercicios de todo tipo (técnica, circuitos, etc).
- En las zonas de saltos se aconseja un máximo de 3 personas usando el espacio.

HORARIOS DE UTILIZACION DE LA PISTA DE ATLETISMO.

- De 9 a 11 de lunes a viernes.
- De 18 a 21 de lunes a viernes.

IMPORTANTE.

El atleta entregará a su entrenador/a el **consentimiento individual**, firmado por el mismo, de conocer la situación de riesgo en la que nos encontramos todos los usuarios de la instalación. Todos los usuarios deben controlar a diario su salud y posibles síntomas y en caso de tenerlos, no acudir al entrenamiento.

Espero que todos disfrutemos de la práctica del atletismo siguiendo estas medidas que garantizan la salud de todos.

Angeles Guerra Hurtado.
(La presidenta y coordinadora del
Club Atletismo Arroyomolinos).