



# ACCESO

## A INSTALACIONES DEPORTIVAS

### **INGRESO AL RECINTO DEPORTIVO**

Asegúrate de usar adecuadamente el cubrebocas, cubriendo nariz y boca.

### **MANTÉN SANA DISTANCIA**

No saludes de mano, abrazo o beso, evita contacto físico. En espacios cerrados no te quites el cubrebocas.

### **SI USAS EL CABELLO LARGO MANTÉNLO AMARRADO Y EVITA EL USO DE BARBA O BIGOTE.**

### **ANTES DE REALIZAR EJERCICIO**

Lávate las manos, limpia el equipo antes y después de usarlo y aplica alcohol en gel frecuentemente en tus manos. No te toques la cara.

### **NO ESCUPAS EN LAS ÁREAS DEPORTIVAS**

Al toser o estornudar hazlo usando la parte interna del codo.

### **SOLO DE USO PERSONAL**

No prestes, ni compartas tus utensilios de aseo, botellas de agua, bloqueador solar, toalla o ropa.

### **NO TE PRESENTES A ENTRENAR SI TE SIENTES ENFERMO.**

### **AL RETIRARTE**

Lávate las manos con agua y jabón y guarda tu ropa deportiva en una bolsa de plástico.

#SOYDEPORTEUNAM