



COVID-19-DEPORTE ESCOLAR. GUÍA DE RESPONSABILIDAD INDIVIDUAL Y AUTOCUIDADO.

- Recuerda que la prevención del contagio por COVID-19 requiere un esfuerzo individual y colectivo.
- En tu relación con otras personas antes, durante o después de las actividades de deporte escolar, podrías actuar, sin darte cuenta, como transmisor/a de la enfermedad y contribuir a su expansión.
- Por eso, es importante que al margen de las actividades de deporte escolar, en el resto de actividades durante la jornada, sigamos una serie de pautas que dificultarán el contagio.
- Evita consultar y divulgar fuentes de información no oficiales, que pudieran generar confusión en cuanto a los criterios a seguir.
- En caso de que realices actividades en las que no se pueda evitar el contacto físico, debes tener especial cuidado con las medidas preventivas.
- En el caso de que estudies o trabajes, sigue con rigor las medidas preventivas establecidas por tu centro.
- Recuerda que una mayor movilidad geográfica y diversidad de relaciones sociales presenciales, aumenta el riesgo de contagio y de control posterior del mismo.
- Este es también un buen momento para mejorar tus hábitos: mantente activo/a, practica ejercicio, aliméntate bien y cuida tus horas de sueño. Todo esto reforzará tu sistema inmune.
- Trata de desplazarte andando, en bicicleta o a través de otros medios no motorizados, aumentarás tu actividad física y reducirás la probabilidad de contagio.
- Manten en todo momento la calma y una actitud constructiva y de confianza, es probable que la situación sea cambiante y que por momentos exista especial incertidumbre.
- Sigue las recomendaciones establecidas por las autoridades sanitarias de Euskadi para prevenir la transmisión del coronavirus. Aquí tienes la información de manera clara y sintética: https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/recomendaciones_coronavirus/es_def/adjuntos/FOLLETO_RECOMENDACIONES-castellano.pdf

Para saber más sobre deporte escolar y coronavirus:

- Consulta el siguiente enlace de Gobierno Vasco: <https://www.euskadi.eus/pautas-actividad-fisica-y-deporte/web01-a2kirola/es/>
- Contacta con el Servicio de Deportes de tu Diputación:
Araba: <https://web.araba.eus/es/deporte>
Bizkaia: https://www.bizkaia.eus/home2/Temas/DetalleTema.asp?Tem_Codigo=291&idioma=CA&bnetmobile=0&dpto_biz=4&codpath_biz=4|291
Gipuzkoa: <https://www.gipuzkoa.eus/es/web/kirolak/coronavirus-informacion>

**DEPORTE ESCOLAR SEGURO,
SALUDABLE Y DIVERTIDO**

**Un compromiso de todos/as para
que podamos hacer ejercicio y jugar
con nuestros amigos/as durante el
curso escolar**