



OBLIGACIONES Y RECOMENDACIONES PARA LA PRACTICA DEPORTIVA EN INSTALACIONES DEPORTIVAS MUNICIPALES (FASE 1)

INSTALACIONES Y HORARIOS

ESTADIO MUNICIPAL DE TARANCON

Mañanas: 07.30-10.00 horas (De lunes a domingo)

Tardes: 20.00-23.00 horas (De lunes a viernes)

DEPORTES AUTORIZADOS

ATLETISMO, TENIS, TIRO CON ARCO, PADEL Y PATINAJE.

RESERVAS

DEPORTISTAS DE ALTO NIVEL Y FEDERADOS: A TRAVES DE CLUBES EN COORDINACION CON EL SMD.

ACCESO LIBRE: MEDIANTE RESERVA PREVIA EN EL CORREO ELECTRONICO deportes@tarancon.es con 24 horas de antelación.

RESERVA DE PISTAS DE TENIS Y PADEL: MEDIANTE RESERVA PREVIA EN LA MISMA INSTALACION (1 contra 1 en pistas descubiertas).

OBLIGACIONES GENERALES

- El máximo de deportistas permitido será de 10 personas por turno (de 1 hora de duración) y disciplina. EN TENIS Y PADEL SOLO JUGARAN 1 VS. 1
- No se permitirá el acceso a la instalación de público, acompañantes ni espectadores.
- No se permitirá el uso de vestuarios ni duchas.
- No se permitirán torneos ni competiciones de ningún tipo.
- **Es obligatorio el cumplimiento de las medidas de higiene y protección** establecidas por las autoridades sanitarias para esta fase 1.
- Fuera de las instalaciones, se permite la actividad física de forma individual y por tanto sin contacto (correr, montar en bici, patinar...) en los siguientes horarios: Mañanas de 06.00-10.00 horas - Tardes de 20.00-23.00 horas

MEDIDAS RECOMENDADAS

- Realiza el ejercicio de forma moderada y progresiva para evitar lesiones.
- Usa la mascarilla siempre que sea posible.
- Respeta la distancia social.
- Lávate las manos continuamente y ten especial cuidado con las superficies de contacto compartido.
- No compartas bebida, comida ni materiales de entrenamiento.
- Lleva contigo el DNI.