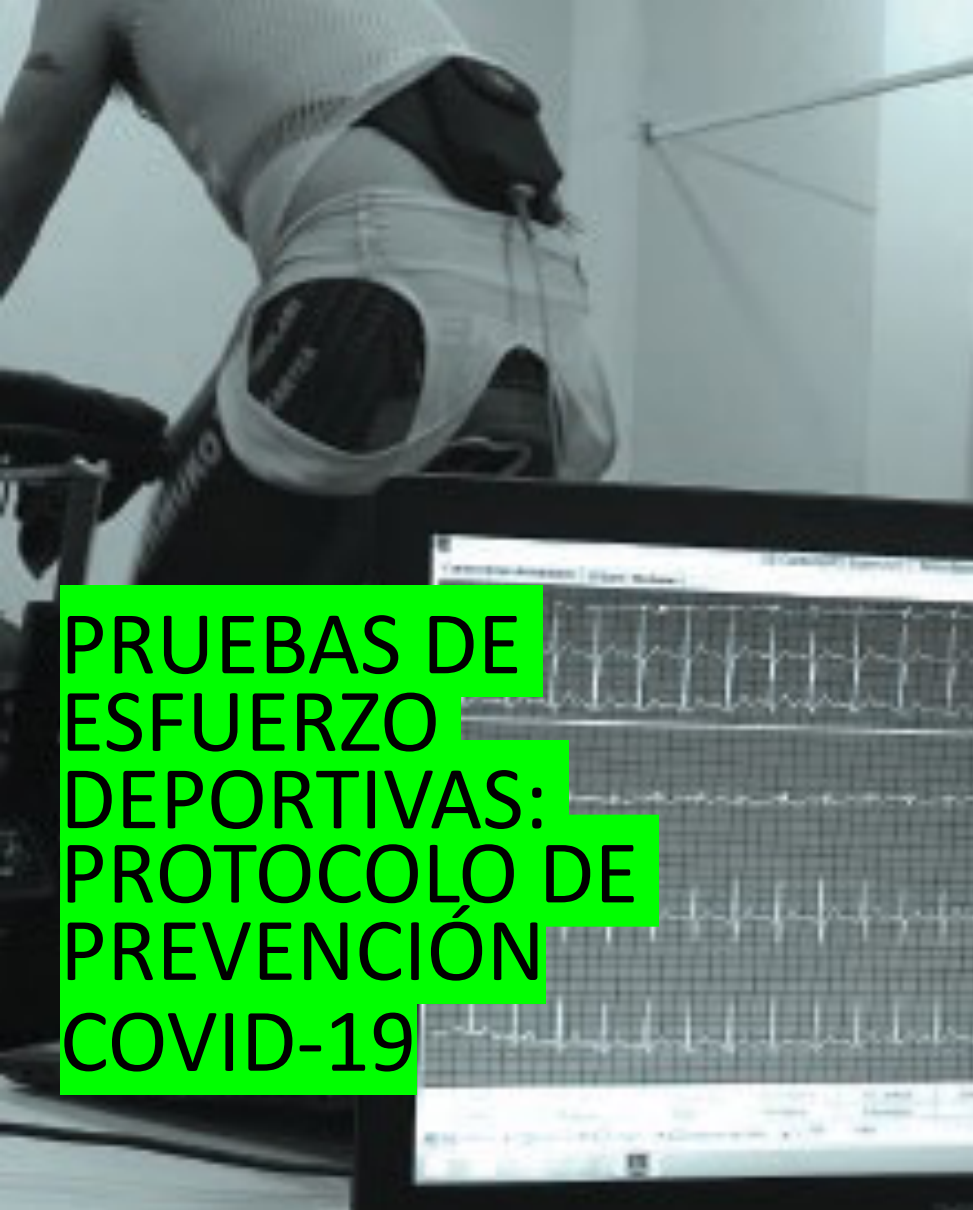


KIROL ESFORTZU PROBAK. PREBENTZIO PROTOKOLOA COVID-19

- Etorri zentrora bakarrik, laguntzailerik gabe (adingabea edo laguntza behar duen pertsona ez bazara, kasu horretan laguntzaile bakarrarekin etorri ahal izango zara).
- Hator eskumuturrekorik, lepokorik edo belarritakorik gabe, frogatu baita koronabirusa metalezko azalen gainean egoten dela egunetan.
- Etorri hitzartutako orduan (ez askoz lehenago, beharrezkoak ez diren itxaronaldiak saihesteko).
- Zentrora iristean, jarraibide batzuk emango zaizkizu eta eskuak gel hidroalkoholikoarekin gerbitzea eskatuko zaizu.
- Kontsultan beste erabiltzaile batekin gurutzatuz gero, gutxienez 2 metroko distantzia mantendu behar duzu.
- Aldez aurretik ordaindu beharko duzu hitzordua, plataformaren bidez.
- Hitzorduekin bidaliko zaizun galdetegia bete eta onartu beharko duzu.
- Kirolariaren arropa jantzita eta toalla batekin etorri beharko duzu, proba egin ondoren izerdia lehortzeko. Dutzak eta aldagelak itxita daude eta ezin dira erabili.
- Medikuek, proba baino lehen neurtuko dizu tenperatura. 37°C-tik gorakoa bada, proba ez da egingo.
- Aparatu guztiak erabili ondoren desinfektatzen dira, Osasun Ministerioak ezarritako protokoloari jarraituz.
- Esfortzu-proba maskarekin egingo da (ez dira balioak aldatzen). Zurea ekar dezakezu edo bat emango dizugu.
- Txostena posta elektronikoz bidaliko zaizu, ez da kopiarik emango paperean.
- WhatsApp-zenbaki bat emango dizugu, eta bertan kontsultatu ahal izango dituzu emaitzen interpretazioari buruzko zalantza guztiak.
- Arau hauek ez betetzeak, hitzordua eta dirua galtzea dakar, itzultzeko aukerarik gabe.



PRUEBAS DE ESFUERZO DEPORTIVAS: PROTOCOLO DE PREVENCIÓN COVID-19

- Ven al centro solo, sin acompañante, (a no ser que seas menor o persona con necesidad de ayuda, en cuyo caso podrás venir con un único acompañante).
- Ven sin pulseras, collares o pendientes, ya que se ha demostrado que el coronavirus permanece sobre superficies metálicas durante días.
- Acude a la hora pactada (no mucho antes para evitar esperas innecesarias).
- Al llegar al centro se te darán una serie de instrucciones y se le pedirá que se frote las manos con gel hidroalcohólico.
- En el hipotético caso de cruzarse con otro usuario en la consulta, debes mantener una distancia de al menos 2 metros.
- Deberás haber hecho el abono con antelación a través de la plataforma de elección de cita.
- Deberás haber rellenado y aceptado el cuestionario previo que se te enviará con la confirmación de la cita.
- Deberás acudir vestido con la ropa de deportista y una toalla para secarte el sudor después de la prueba. Las duchas y vestuarios están cerrados y no pueden utilizarse.
- El medico te tomará la temperature antes de la prueba. Si supera los 37°C la prueba no se realizará
- Todos los aparatos son desinfectados tras su uso siguiendo el protocolo establecido por el Ministerio de Sanidad.
- La prueba de esfuerzo se realizará con mascarilla (no altera los valores).Puedes traer la tuya y si no te facilitaremos una.
- El informe se te enviará por email, no se facilitarán copias en papel.
- Te facilitaremos un número de whatsapp donde podrás consultar todas tus dudas sobre la interpretación de resultados.
- El no cumplimiento de estas normas da lugar a la pérdida de la cita y el dinero sin posibilidad de devolución.



CUSTOM4.US



ASFEDEBI

*Bizkaiko Kirol
Federakundeen Elkartea
Asociación de Federaciones
Deportivas de Bizkaia*