



CLUB MILITAR DE GOLF

RECOMENDACIONES DE BIOSEGURIDAD PARA PREVENIR EL COVID-19

**Bienvenidos
a su segundo hogar**

Tome nota y cumpla las siguientes recomendaciones de autocuidado para protegerse y proteger a los demás.

RECOMENDACIONES GENERALES AL DEPORTISTA



CLUB MILITAR DE GOLF

ANTES DE SALIR A HACER PRACTICA DEPORTIVA

- ✓ Aplicar bloqueador solar (15 minutos antes de salir).
- ✓ Si tiene gafas deportivas úselas, ajústelas y acomódelas antes de salir de la casa.
- ✓ Use tapabocas (antes de salir revise que el tapabocas esté bien ajustado y no se suelte fácilmente y que permita respirar).
- ✓ Lleve su propia hidratación.

DURANTE LA PRÁCTICA

- ✓ Una vez sale de la casa, no debe tocarse la cara (especialmente ojos, nariz o boca) con las manos. Si necesita hacerlo use el gel antibacterial previo al contacto.
- ✓ Hidrátese cada 10 a 15 minutos durante la practica.

AL LLEGAR A CASA

- ✓ Aplique el protocolo de desinfección. Utilice una caja impermeable (o bolsa plástica) para dejar los elementos que haya llevado; celular, audífonos, llaves, etc. Proceda a hacer la respectiva desinfección de los elementos.
- ✓ Desinfectar el calzado.
- ✓ Quitar la ropa y dejar para lavar diariamente.
- ✓ Pasar a la ducha antes de manipular cualquier superficie en casa o entrar en contacto con sus familiares.

Bienvenidos
a su segundo hogar

TENGA EN CUENTA...



CLUB MILITAR DE GOLF

INGRESO



Para ingresar al club debe realizar la reserva al deporte que va a practicar por la app del club. Si aún no la tiene descárguela en la tienda virtual app store o play store en su Smartphone, Tablet o ingresando en nuestra pagina web www.clubmilitardegolf.com.co opción reservas.

FORMATOS



Todo socio o visitante deberá radicar el formato de consentimiento informado para la practica deportiva por una sola vez y el autoreporte de salud cada vez que vaya a ingresar al club.

Podrá visualizar y descargar los formatos en la sección "HOME" de nuestra página web www.clubmilitardegolf.com.co

PROGRÁMESE



Le recomendamos llegar máximo 15 minutos antes de su reserva a la portería del club para no generar aglomeraciones y así cumplir con el protocolo de limpieza y desinfección en cada uno de los puntos establecidos.

Bienvenidos
a su segundo hogar

ABSTENGASE DE IR AL CLUB SI...



CLUB MILITAR DE GOLF



Ha tenido o presenta algunos de los síntomas asociados al COVID-19 (fiebre, dolor de cabeza, tos, cansancio, pérdida del olfato y pérdida del gusto).



Ha estado en contacto con alguna persona que ha tenido COVID-19 en los últimos 14 días, o que le hayan realizado el test y estén pendiente del resultado



Padece diabetes, hipertensión arterial o similares que lo hagan más vulnerable y no ha sido autorizado por un médico para la práctica del deporte.



Hace parte de los grupos de riesgo declarados por el Ministerio de Salud (ser menor de edad o mayor a 70 años) y no tiene aval de movilidad.
(Hasta que los organismos gubernamentales los autorice).

Bienvenidos
a su segundo hogar