



GUÍA DEL DEPORTISTA

DOCUMENTACIÓN obligatoria.

1. Cada remero deberá portar su Licencia federativa, se solicitará mediante correo electrónico a c_deportiva@realclubmediterraneo.com.
2. Cada remero DAR/DAN deberá portar el certificado que lo acredite . Lo solicitarán en el siguiente enlace, es necesario certificado digital:

<http://www.juntadeandalucia.es/turismoydeporte/opencms/areas/deporte/deporte-de-rendimiento-de-andalucia/relacion-de-deporte-de-rendimiento/certificado-deporte-rendimiento/>

MEDIDAS DE SEGURIDAD. Cada deportista :

1. **Deberá hacer un correcto uso de mascarilla y guantes**, excepto cuando se realice la actividad deportiva. Debiendo acudir al entrenamiento y/o instalaciones del Club con su propia mascarilla y guantes.
2. **Debe proceder a la Limpieza exhaustiva** del material deportivo antes y después de cada uso.
3. Debe respetar siempre la **distancia de seguridad**.
4. Los **vestuarios** permanecerán **cerrados**, el deportista tiene que llegar preparado para realizar la actividad. Deberá traer agua para hidratarse , ropa seca para cambiarse tras la actividad ,toalla para el sudor, etc. . Tampoco podrá usar los wc ni las duchas ni las fuentes de agua.
5. Únicamente podrá acceder a la instalación a la hora de su entrenamiento y por el lugar habilitado a tal fin (-cuando accedan y abandonen la instalación deberán hacerlo con mascarillas y manteniendo una distancia mínima de dos metros entre cada uno-)
6. En caso de llegar antes de su hora, o de que por cualquier motivo aún no hayan abandonado la instalación los deportistas de la sesión precedente, deberán esperar fuera del edificio , manteniendo una distancia entre ellos superior a dos metros , preferiblemente con la mascarilla puesta . No podrán cruzarse los que entran y salen ni solaparse los dos grupos dentro de las instalaciones.