

Consejos de viaje durante la COVID-19 para deportistas

¿Necesita viajar para participar en competición durante la pandemia? Protéjase y proteja a los demás con estas precauciones.

Si tiene que viajar para participar en competiciones deportivas oficiales durante la pandemia, antes de hacerlo obtenga suficiente información sobre sus opciones de viaje y siga las medidas de protección adecuadas.

Antes de salir

Respete estrictamente el protocolo de seguridad de su federación deportiva.

Consulte la normativa vigente de los lugares de paso y de destino: cuarentenas, PCR negativa...

Meta en su maleta la medicación habitual (si precisa), suficientes mascarillas y gel desinfectante de manos.

No olvide el justificante de viaje que en ocasiones deberá presentar.

Viaje en avión

Debido a la forma en que el aire circula y se filtra en los aviones no es fácil la propagación del virus, sin embargo el tiempo en las líneas de seguridad y en las terminales del aeropuerto, puede incrementar el riesgo de contagio.

Las compañías aéreas han modificado su normativa, evitando el contacto entre personas y aumentando la desinfección de equipos en los puntos de control.

Asegúrese de lavarse las manos antes y después de pasar los controles.

Viaje en coche

Si prefiere viajar en coche planee hacer la menor cantidad de paradas posibles.

Prepare comida y agua para llevar en el viaje, puede que el acceso a restaurantes y supermercados sea limitado.

Cuando recargue el depósito use el gel o agua y jabón antes y después de repostar.

Si se decide por un restaurante procure que sea al aire libre.

Viaje en tren o autobús

Si viaja en autobús o tren, recuerde que estar a menos de 2 metros de otras personas durante un período prolongado aumenta el riesgo de contagio.

Cargue sus propias maletas durante la recogida y devolución. Evite el contacto con superficies que se tocan con frecuencia, mantenga el distanciamiento social, use mascarilla y desinfectante de manos.

Hoteles y otros alojamientos

La industria hotelera ha actualizado sus protocolos en cuanto a limpieza y desinfección de los espacios (habitaciones, ascensores, etc.).

Si puede, solicite una habitación que haya estado vacía al menos 24 horas.

Los sitios web de alquiler de vacaciones siguen las pautas de salud pública: mascarillas y guantes al limpiar y dejar un período de espera entre invitados.

Una vez que llegue a su habitación puede desinfectar las superficies de alto contacto y lavar los platos, vasos, tazas y cubiertos antes de usarlos.

Recuerde, la seguridad primero

Incluso los mejores planes pueden tener que dejarse de lado cuando aparece una enfermedad. Si se siente enfermo antes de realizar el viaje, suspéndalo y consulte a su médico.

https://www.csd.gob.es/sites/default/files/media/files/202009/CSD_PROTOCOLO%20VUELTA%20COAE_FINAL.pdf

https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/coronavirus/in-depth/coronavirus-safe-travel-advice/art-20486965?utm_source=newsletter&utm_medium=email&utm_campaign=recipes

https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/170121_Preguntas_no_sanitarias_sobre_COVID.pdf