

Guía para volver a las actividades de ocio después de la crisis del coronavirus



Adaptación

Plena inclusión Castilla y León

Validación

Raúl Ibáñez Labarga

Patricia Oviedo Herreras

Efraín Marcos casas

Fabio Velasco García

Índice

1. Introducción.....	Página 1
2. ¿Por qué es importante el ocio?.....	Página 2
3. Medidas para las actividades de ocio después de la crisis del coronavirus.....	Página 3
Medidas generales para prevenir el coronavirus.....	Página 3
Medidas para prevenir el coronavirus en las actividades de ocio.....	Página 5
4. Cláusula covid19 de participación en actividades.....	Página 8

Introducción

Este documento tiene recomendaciones para volver a las actividades de ocio después de la crisis del coronavirus.

El **estado de alarma** hizo que muchas actividades se cancelaran. Después de la **desescalada** estas actividades se pueden celebrar, pero con unas condiciones especiales. Las personas aún se pueden contagiar, aunque el riesgo es más bajo. Pero es importante controlar la situación y que no haya muchos más contagios. Por eso, hay que seguir estas recomendaciones.

Estas recomendaciones siguen las normas del Gobierno y de la Junta de Castilla y León y se adaptan a cada actividad.

Estado de alarma. Es cuando el Gobierno en situaciones graves como una crisis o una gran catástrofe pone límites a los derechos durante un tiempo.

Desescalada. Son las medidas del gobierno de España para volver poco a poco a la normalidad.

¿Por qué es importante el ocio?

El ocio es muy importante para

las personas con discapacidad intelectual porque:

- El ocio es una actividad necesaria para que todas las personas puedan sentirse bien.
- El ocio es un derecho universal. Todas las personas tienen derecho a elegir qué quieren hacer con su ocio.
- El ocio ayuda a mejorar nuestro estado físico, nuestras emociones y nuestra salud mental. La crisis del coronavirus ha afectado a muchas personas y el ocio ayuda a mejorar su situación.
- Con la ayuda necesaria, todas las personas pueden disfrutar del ocio en igualdad de condiciones.

Medidas para las actividades de ocio después de la crisis del coronavirus

Todas las actividades deben cumplir con las normas de la Junta de Castilla y León o el Gobierno de España.

En todos los eventos la entidad comprobará la información oficial sobre:

- El número de personas que pueden participar en la actividad.
- Si las personas se pueden mover de lugar
Por ejemplo: de una ciudad a otra.
- Limitaciones.
Por ejemplo: si en una actividad tiene que haber como máximo 30 personas.

Medidas generales para prevenir el coronavirus

- Lávate las manos con agua y jabón cuando sales a la calle y cuando vuelves a casa.
- Cuando llegues a casa deja tus zapatos en un lugar apartado y desinfectalos con los productos recomendados por Sanidad.

- Cuando llegues a casa, limpia y desinfecta la ropa y los objetos que usaste para hacer deporte.
- Es obligatorio cumplir con las normas sobre el transporte.

Siempre que puedas usa un vehículo propio para ir a las actividades
Por ejemplo: tu coche o una bicicleta.

Si compartes un coche o una furgoneta sigue las medidas de distanciamiento.
Por ejemplo: usa mascarillas
y no te sientes al lado de otras personas.

Cuando vas en transporte público sepárate del resto de personas 2 metros y usa mascarilla.

- Recuerda que las principales medidas para prevenir contagios de coronavirus son separarte 2 metros de otras personas y usar mascarillas.

Medidas para prevenir el coronavirus en las actividades

- Las actividades se celebrarán cuando las autoridades den permiso. En las actividades, todos respetaremos las medidas de Sanidad.
- Si tienes síntomas de coronavirus no puedes participar en las actividades. Los síntomas principales del coronavirus son:
 - Fiebre
 - Tos
 - Dificultad para respirar
- Si has estado con enfermos de coronavirus en los 14 días anteriores a una actividad tienes que estar en casa y no puedes participar en las actividades.
- Si has dado positivo en coronavirus en la **prueba PCR**, no puedes participar en ninguna actividad hasta que no des negativo en la prueba.

Prueba PCR. Es la prueba que se hace a una persona para saber si está contagiada de coronavirus.

- Tienes que cumplir con las medidas de prevención del coronavirus:
 - Lávate las manos
 - Tose o estornuda en un pañuelo de usar y tirar.
Después tira el pañuelo.
 - Usa mascarilla
- Lleva mascarilla siempre.
En las actividades también habrá **gel hidroalcohólico** para que puedas desinfectar tus manos.
- No compartas bebida ni comida.
- Lávate las manos con agua y jabón o con gel hidroalcohólico antes y después de coger material.
- Deja el material en la zona común
Cuando termine la actividad.
Los profesionales desinfectarán el material.

Gel hidroalcohólico.. Es un gel para limpiar y desinfectar las manos cuando no tienes agua y jabón.

- Cada entidad tendrá una lista de personas que participan en la actividad.
Si alguien se contagia de coronavirus esta lista sirve para saber quiénes estaban con él y poder actuar para que no haya más contagios.
Esta lista se podrá dar a Sanidad u otras autoridades.
- Se eliminarán todos los residuos.
Por ejemplo: pañuelos de papel o mascarillas de usar y tirar.
Todos debemos intentar que sean pocos residuos y que sean **biodegradables**.

Biodegradable. Es un material que desaparece con el paso del tiempo y no contamina.

Cláusula covid19 de participación en actividades

Cada vez que participes en una actividad tienes que leer y firmar esta **cláusula**.

Esa cláusula no está en lectura fácil, pero está explicada en este apartado.

Cuando firmas esta cláusula, aceptas todas las medidas para prevenir contagios de coronavirus en la actividad.

Cuando firmas esta cláusula aceptas que:

1. Conoces y has leído este plan.
2. Te comprometes a seguir todas las normas de este plan.
También te comprometes a seguir las normas que te dicen los profesionales durante la actividad.
3. Si tienes síntomas de coronavirus no irás a la actividad y te quedarás en casa.
4. Tampoco irás a la actividad si has estado en contacto con personas contagiadas o con síntomas de coronavirus.

Cláusula. Cada una de las características que establece un contrato, un testamento o cualquier otro documento.

5. Te has hecho la prueba del coronavirus si ha sido necesario.
6. Existe riesgo de contagio de coronavirus en las actividades y puede afectar a tu salud.
7. Entiendes que la organización puede tomar medidas en cualquier momento para prevenir contagios de coronavirus
8. Si te contagias de coronavirus durante la actividad no es responsabilidad del organizador.
9. No puedes exigir que te devuelvan el dinero si el organizador cumple con todas las medidas necesarias para proteger la salud de los participantes.
10. Si no cumples las normas, No puedes participar en la actividad.
11. Aparte de estas normas, tienes que cumplir las normas habituales de las actividades.



**Plena
inclusión**
Castilla y León

Paseo del Hospital Militar, 40. Local 34
47006, Valladolid
983 320 116
plenainclusioncyl@plenainclusioncyl.org

