

INFORMACIÓN EJERCICIO FÍSICO AL AIRE LIBRE

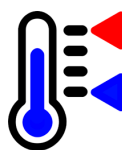
Recomendaciones de ejercicio en la calle para evitar el riesgo de contagio y respetar la normativa.

Respetar tu salud y la de otros cumpliendo con las normas de seguridad.

Y recuerda, evita tocarte los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan la transmisión. Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón o soluciones alcohólicas. Superficies de contacto y utensilios, deben estar escrupulosamente limpios. No compartas bebidas ni comidas, ni material deportivo.

PREPARÁNDOME

Si sientes malestar, puedes estar infectado, convives con personas que muestren síntomas o estén enfermas por favor quédate en casa.



HACIENDO EJERCICIO

Si vas a **ANDAR** o realizar ejercicio mantén una distancia de seguridad de entre **3 y 5 metros**.



Si vas a **CORRER** mantén siempre al menos **10 metros** de distancia con el resto de corredores o ciudadanos.



Si montas en **BICICLETA** debes mantener al menos **20 metros** de distancia con el resto de ciclistas y ciudadanos cuando estés en marcha y sin olvidar cumplir las normas de circulación que dicta la DGT.



No olvides utilizar material de **protección** individual, evitar aglomeraciones y hora punta, así como zonas de ocio y recreación.



AL FINALIZAR

Tus objetos déjalos fuera de casa a la espera para su desinfección.

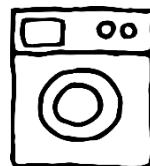


La ropa deportiva debe ser lavada a una temperatura mayor de 60°C.

Las zapatillas y los útiles deportivos deben ser desinfectados antes de entrar en casa.

Lávate las manos de manera inmediata

Se recomienda ducharse una vez finalizado el ejercicio



Realiza actividades cortas, de 5 a 10 minutos, y aumenta gradualmente hasta 30 minutos o más en pocas semanas

Elije la intensidad adecuada según tu estado de salud y nivel de aptitud física. Ante enfermedades crónicas, factores de riesgo cardiovasculares o lesiones, antes de reiniciar consulta con tu médico

Si no practicas regularmente actividad física, empieza con actividades de baja intensidad y consulta a un **Educador Físico Deportivo**.