



Normas básicas para hacer deporte en la calle. Seguridad ante el Covid-19.

07/05/2020

Es importante saber que el riesgo de contaminación es mayor cuando las personas se desplazan una detrás de otra, ya que las gotas de sudor o de saliva se desplazan, según la dirección del viento, a distancias mayores de lo habitual.

Para preservar tu salud y la de los tuyos es necesario que cumplas cuidadosamente con estas normas de seguridad.

NORMAS BÁSICAS PARA HACER DEPORTE EN LA CALLE

INFORMACIÓN IMPORTANTE
Es importante saber que el riesgo de contaminación es mayor cuando las personas se desplazan una detrás de otra, ya que las gotas de sudor o de saliva se desplazan, según la dirección del viento, a distancias mayores de lo habitual. Para preservar la salud tuya y de los tuyos es necesario que cumplas cuidadosamente con estas normas de seguridad.

ANTES DE SALIR DE CASA:
• Si tienes síntomas de padecer la enfermedad, no salgas con alguien que te acompañe (ni siquiera algún familiar) (salvo que se encuentre infectado), a no ser que sea imprescindible.
• Si no es así y vas a salir a practicar deporte al aire libre, no olvides llevar tu documento identificativo.

DURANTE LA PRÁCTICA DEPORTIVA:
• Si es posible, utiliza **MATERIAL DE PROTECCIÓN** (casco, gafas, mascarilla, guantes, etc.)
• Evita **AGLUMINACIONES**, lugares públicos y zonas concurridas.
• Aumenta la **DISTANCIA DE SEGURIDAD**
Para caminar: 4-5 m
Para correr: 10 m
En bicicleta: 20m
• Aumenta por un canal eficiente y siempre respetando las normas de seguridad dictadas por la DGT.

AL VOLVER A TU DOMICILIO:
• **NO toques nada.** (Distintos cables, botas, etc.) en la distancia para su posterior identificación.
• Quitarte los zapatos y **desinfectarlos**.
• **Lávate las manos** inmediatamente.
• Lava tu ropa de deporte y bañarte en un programa de lavado **no inferior a 60°C**.
• **Es recomendable ducharse** para eliminar posibles agentes infecciosos.

Evita tocar la boca, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan la transmisión.
Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón o soluciones alcoholizadas.
• **Las superficies de contacto y utensilios, séllalos estrictamente** después.
• **No compartas** botellas, comida, ni material deportivo.

La vuelta al ejercicio ha de ser progresiva para todos y adaptada a la edad, condición física y estado de salud.
¡No olvides calentar antes de la actividad!

NORMAS BÁSICAS PARA HACER DEPORTE EN LA CALLE

INFORMACIÓN IMPORTANTE
Es importante saber que el riesgo de contaminación es mayor cuando las personas se desplazan una detrás de otra, ya que las gotas de sudor o de saliva se desplazan, según la dirección del viento, a distancias mayores de lo habitual. Para preservar la salud tuya y de los tuyos es necesario que cumplas cuidadosamente con estas normas de seguridad.

ANTES DE SALIR DE CASA:
• Si tienes síntomas de padecer la enfermedad, no salgas con alguien que te acompañe (ni siquiera algún familiar) (salvo que se encuentre infectado), a no ser que sea imprescindible.
• Si no es así y vas a salir a practicar deporte al aire libre, no olvides llevar tu documento identificativo.

DURANTE LA PRÁCTICA DEPORTIVA:
• Si es posible, utiliza **MATERIAL DE PROTECCIÓN** (casco, gafas, mascarilla, guantes, etc.)
• Evita **AGLUMINACIONES**, lugares públicos y zonas concurridas.
• Aumenta la **DISTANCIA DE SEGURIDAD**
Para caminar: 4-5 m
Para correr: 10 m
En bicicleta: 20m
• Aumenta por un canal eficiente y siempre respetando las normas de seguridad dictadas por la DGT.

AL VOLVER A TU DOMICILIO:
• **NO toques nada.** (Distintos cables, botas, etc.) en la distancia para su posterior identificación.
• Quitarte los zapatos y **desinfectarlos**.
• **Lávate las manos** inmediatamente.
• Lava tu ropa de deporte y bañarte en un programa de lavado **no inferior a 60°C**.
• **Es recomendable ducharse** para eliminar posibles agentes infecciosos.

Evita tocar la boca, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan la transmisión.
Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón o soluciones alcoholizadas.
• **Las superficies de contacto y utensilios, séllalos estrictamente** después.
• **No compartas** botellas, comida, ni material deportivo.

La vuelta al ejercicio ha de ser progresiva para todos y adaptada a la edad, condición física y estado de salud.
¡No olvides calentar antes de la actividad!