



## 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 la 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 ayude, ni mantén algún contacto físico, sea o no necesario, ni viajes. Para preservar la salud tuya y la de los tuyos es necesario que cumplas cuidadosamente con estas normas de seguridad.

**DURANTE LA PRÁCTICA DEPORTIVA:**  
Si es posible, utiliza MATERIAL DE PROTECCIÓN. Evita AGLOMERACIONES, lugares públicos y zonas concurridas.  
Aumenta la DISTANCIA DE SEGURIDAD:  
Para caminar: 4-5 m  
Para correr: 10 m  
En bicicleta: 20m  
Adepta por un cardió eficiente y siempre respetando las normas de seguridad dictadas por la DGT.

**AL VOLVER A TU DOMICILIO:**  
No toques nada. Desinfecta zapatos, manos, etc. en la distancia para su posterior higienización.  
Quítate las zapatillas y desinfecta.  
Lávate las manos inmediatamente.  
Lava la ropa de deporte y bañate en un programa de lavado no inferior a 60°C.  
Es recomendable ducharse para eliminar posibles agentes infecciosos.

**AL VOLVER A TU DOMICILIO:**  
Evita tocar la ropa, 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, séale esta estrictamente higiénica.  
No compartas bebidas, comidas, 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 debes 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 la 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 ayude, ni mantén algún contacto físico, sea o no necesario, ni viajes. Para preservar la salud tuya y la de los tuyos es necesario que cumplas cuidadosamente con estas normas de seguridad.

**DURANTE LA PRÁCTICA DEPORTIVA:**  
Si es posible, utiliza MATERIAL DE PROTECCIÓN. Evita AGLOMERACIONES, lugares públicos y zonas concurridas.  
Aumenta la DISTANCIA DE SEGURIDAD:  
Para caminar: 4-5 m  
Para correr: 10 m  
En bicicleta: 20m  
Adepta por un cardió eficiente y siempre respetando las normas de seguridad dictadas por la DGT.

**AL VOLVER A TU DOMICILIO:**  
No toques nada. Desinfecta zapatos, manos, etc. en la distancia para su posterior higienización.  
Quítate las zapatillas y desinfecta.  
Lávate las manos inmediatamente.  
Lava la ropa de deporte y bañate en un programa de lavado no inferior a 60°C.  
Es recomendable ducharse para eliminar posibles agentes infecciosos.

**AL VOLVER A TU DOMICILIO:**  
Evita tocar la ropa, 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, séale esta estrictamente higiénica.  
No compartes bebidas, comidas, 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 debes calentar antes de la actividad.