


EJERCICIO FÍSICO DESESCALADA

COVID-19

RECOMENDACIONES GENERALES

- Buena **higiene de manos** con agua y jabón o solución hidroalcohólica antes, durante y al regresar 
- Utilizar las **protecciones** indicadas para cada deporte y las **medidas de prevención** adecuadas 
- Buena **hidratación**, **ropa** adecuada, **protección solar**... 
- Utilizar **material propio** si es posible

AL VOLVER A CASA

- Dejar los **zapatos y objetos** en la entrada
- **Desinfectar** con agua y lejía (20 cc por litro) o alcohol de 70° para el móvil o las gafas
- **Rehidratación y estiramientos**



FASE 0

(Caminar, bici, correr, patinar...)



RECOMENDACIONES

- **¿Cómo?** De manera gradual para evitar lesiones
- **¿Con quién?** Individual, manteniendo una distancia mínima de 2 metros con el resto de deportistas, evitando ir uno detrás de otro
- **¿Cuándo?** A partir del 2 de mayo. En municipios de más de 5.000 hab. de 6.00 - 10.00 y 20.00 - 23.00 h. Menos de 5.000 habitantes, sin restricciones
- **¿Dónde?** Ejercicio: dentro del municipio. Paseos: máximo un acompañante de la misma vivienda en un radio de 1 km



FASE 1

(Deportes sin contacto como atletismo o tenis y actividades individuales con cita previa)



RECOMENDACIONES

- No está permitido el contacto físico en las instalaciones
- No acudir a centros deportivos sin cita
- Evitar el contacto con las superficies de las áreas comunes (barandillas, pasamanos, pomos, pulsadores de ascensores...)

FASES 2 Y 3

(2: Espectáculos al aire libre con aforo limitado y deportes sin contacto en espacios cerrados.
3: Espectáculos en espacios cerrados con público limitado, partidos y gimnasios con 1/3 del aforo)



RECOMENDACIONES

- Mantener la distancia con el resto de participantes
- Evitar contacto directo con las manos en material comunitario, utilizando un pañuelo, toalla o el codo (barandillas, pasamanos...)
- Mantener la distancia con los espectadores de las gradas

