



Junta de Andalucía

Consejería de Educación y Deporte

INFORMACIÓN IMPORTANTE

Si sales a la calle a hacer deporte no olvides tener en cuenta las siguientes normas básicas:

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.



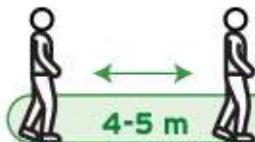
ANTES DE SALIR DE CASA:

Si tienes síntomas de padecer la enfermedad, convives con alguien que la sufra o muestre algún indicio (fiebre, tos o dificultad respiratoria...), por favor ¡QUÉDATE EN CASA!

Si no es así y vas a salir a practicar deporte al aire libre, no olvides llevar tu documento identificativo.

DURANTE LA PRÁCTICA DEPORTIVA:

Aumenta la distancia de seguridad:



Para caminar: **4-5 m**



Corriendo: **10 m**



En bicicleta: **20 m**

Si es posible, utiliza material de protección.

Evita aglomeraciones, lugares públicos y zonas recreativas.

Y ADEMÁS:

Adelanta por un carril diferente y siempre respetando las normas de seguridad dictadas por la DGT.

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.



AL VOLVER A TU DOMICILIO:

NO toques nada.
Deja móvil, cartera, llaves, etc. en la entrada para su posterior desinfección.



Quítate las zapatillas y desinfectálas.



Lávate las manos inmediatamente.



Lava tu ropa de deporte y toallas en un programa de lavado no inferior a 60°C.



Es recomendable ducharse para eliminar posibles agentes infecciosos.

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 tu ejercicio.