

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 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 debes salir a hacer deporte. Si tienes algún síntoma (fiebre, tos o dificultad respiratoria), no debes salir a hacer deporte.
- Si no estás a más de 14 días de haber salido de casa, no debes llevar tu documento identificativo.

DURANTE LA PRÁCTICA DEPORTIVA:

- Si es posible, utiliza **MATERIAL DE PROTECCIÓN** (mascarilla, guantes, gafas, etc.).
- Utiliza **ALIMENTACIONES**, lugares públicos y zonas recreativas.
- Aumenta la **DISTANCIA DE SEGURIDAD** (ver gráfico).
- Adaptar por un perfil diferente y siempre respetando las normas de seguridad dictadas por la UGR.
- Lávate las manos** frecuentemente con agua y jabón o soluciones alcoholizadas.
- Los superficies de contacto y utensilios, desinfecta inmediatamente.
- No compartir bebidas, comida, ni material deportivo.

AL VOLVER A TU DOMICILIO:

- No toques nada. Desinfecta manos, pies, etc. en la entrada para su posterior desinfección.
- 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.

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!



UNIVERSIDAD DE GRANADA

deportes | UGR |

FUENTE:




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 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 debes salir a hacer deporte. Si tienes algún síntoma (fiebre, tos o dificultad respiratoria), no debes salir a hacer deporte.
- Si no estás a más de 14 días de haber salido de casa, no debes llevar tu documento identificativo.

DURANTE LA PRÁCTICA DEPORTIVA:

- Si es posible, utiliza **MATERIAL DE PROTECCIÓN** (mascarilla, guantes, gafas, etc.).
- Utiliza **ALIMENTACIONES**, lugares públicos y zonas recreativas.
- Aumenta la **DISTANCIA DE SEGURIDAD** (ver gráfico).
- Adaptar por un perfil diferente y siempre respetando las normas de seguridad dictadas por la UGR.
- Lávate las manos** frecuentemente con agua y jabón o soluciones alcoholizadas.
- Los superficies de contacto y utensilios, desinfecta inmediatamente.
- No compartir bebidas, comida, ni material deportivo.

AL VOLVER A TU DOMICILIO:

- No toques nada. Desinfecta manos, pies, etc. en la entrada para su posterior desinfección.
- 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.

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!



UNIVERSIDAD DE GRANADA

deportes | UGR |

FUENTE:

