

RECOMENDACIONES PARA SALIR A LA CALLE A REALIZAR **ACTIVIDAD FÍSICA**

CON SEGURIDAD



¡SÉ PRECAVIDO!

1

Distanciamiento social

Las distancias corriendo o en bicicleta deben ser más amplias que caminando, ya que a mayor velocidad, se debe mantener mayor separación. Aunque la Orden SND/380/2020, de 30 de abril, indica que la distancia interpersonal debe ser de al menos 2 metros, en ausencia de viento, caminando rápido, se debería mantener una distancia de al menos 5 metros para evitar el contagio, y corriendo se debería ampliar hasta un mínimo de 10 metros (Blocken et al., 2020).

2

Adelantamientos

Si vas a adelantar a alguien (caminando, corriendo, patinando o en bicicleta), salte del rebufo previamente e incorpórate tras haber dejado suficiente distancia.

3

Evita los espacios concurridos y las aglomeraciones

4

Si usas mascarilla

Debes tener en cuenta que éste es otro de los factores que van a cambiar las condiciones de tu entrenamiento con respecto a la situación previa al confinamiento, ya que el uso de cualquier tipo de máscara protectora afecta al flujo de aire. Sigue las instrucciones oficiales respecto a su colocación y retirada.

5

Evita expectorar en las vías o espacios públicos

Si eres propenso a generar secreciones durante el ejercicio y necesitas expulsarlas, llévate un pañuelo o una bolsita, para posteriormente tirarlo a la basura correspondiente.

6

Hidratación

Es importante estar suficientemente hidratado durante la práctica deportiva. Llévate tu propia botella de agua, no bebas directamente de las fuentes públicas.

7

Contacto con superficies

Procura salir con el material necesario e imprescindible para que no tengas que verte en la obligación de apoyar nada en ninguna superficie, reduciendo de este modo el riesgo. Evita tocar cualquier equipamiento de las vías o espacios públicos.

8

Ejercicio en casa

Todo aquel ejercicio físico que puedas realizar en casa, evita realizarlo fuera.

9

Limpieza

Al llegar a casa es fundamental cuidar la limpieza y desinfección de la ropa y los objetos que hayas sacado, así como de tu propia higiene personal (sigue los consejos del Ministerio de Sanidad).

RECOMENDACIONES PARA SALIR A LA CALLE A REALIZAR **ACTIVIDAD FÍSICA**

CON SEGURIDAD



Normativa y documentación oficial del Gobierno

Orden SND/380/2020, de 30 de abril, sobre las condiciones en las que se puede realizar actividad física no profesional al aire libre durante la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19

1. Se permite la práctica no profesional de cualquier deporte individual que no requiera contacto con terceros, así como los paseos.
2. Se excluyen las personas con síntomas o en cuarentena.
3. A partir del 2 de mayo de 2020.
4. Los paseos, a una distancia no superior a 1 kilómetro con respecto al domicilio. La práctica deportiva, dentro del municipio donde se reside.
5. Por cualquier vía o espacio de uso público, incluidos los espacios naturales y zonas verdes autorizadas.
6. No se permite el acceso a instalaciones deportivas cerradas.
7. No se podrá hacer uso de vehículo motorizado o del transporte público para desplazarse a vías o espacios de uso público con el fin de practicar la actividad física prevista en esta orden.
8. La práctica deportiva solamente podrá hacerse de manera individual, a excepción de aquellas personas que por necesidad tengan que salir acompañadas podrán hacerlo por una persona conviviente, una persona empleada de hogar a cargo o persona cuidadora habitual.
9. En los paseos se podrá salir acompañado/a de una sola persona conviviente, o en el caso de que sea necesario que salgan acompañadas podrán hacerlo también por una persona empleada de hogar a cargo o persona cuidadora habitual.
10. Distancia interpersonal con terceros de al menos dos metros.
11. Evitar los espacios concurridos, así como aquellos lugares donde puedan existir aglomeraciones.
12. Evitar paradas innecesarias en las vías o espacios de uso público.
13. Franjas horarias:
 - Personas de 14 hasta 70 años: de 6:00 a 10:00 h y de 20:00 a 23:00 h.
 - Mayores de 70 años o dependientes con cuidador: de 10:00 a 12:00 h y de 19:00 a 20:00 h.
 - Menores de 14 años (máximo 3 con 1 adulto): de 12:00 a 19:00 h.
 - En municipios de menos de 5.000 habitantes todas las personas podrán salir en la franja de 6:00 a 23:00 h.

PLAN PARA LA TRANSICIÓN HACIA UNA NUEVA NORMALIDAD, DEL 28 DE ABRIL DE 2020. MINISTERIO DE SANIDAD

[Anexo II.- Previsión orientativa para el levantamiento de las limitaciones de ámbito nacional establecidas en el Estado de Alarma, en función de las fases de transición a una nueva normalidad.](#)



RECOMENDACIONES PARA SALIR A LA CALLE A REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA

CON SEGURIDAD

ANEXO 1 Recomendaciones previas a la participación en ejercicio

Adaptado de Riebe, D., Franklin, B. A., Thompson, P. D., Garber, C. E., Whitfield, G. P., Magal, M., & Pescatello, L. S. (2015). Updating ACSM's recommendations for exercise preparticipation health screening. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 47(11), 2473-2479.

ACSM's New Exercise Preparticipation Screening: Removing Barriers to Initiating Exercise. (2018). Recuperado 1 de mayo de 2020, de American College of Sport Medicine (ACSM) website: <https://www.acsm.org/all-blog-posts/certification-blog/acsm-certified-blog/2018/02/01/exercise-preparticipation-screening-removing-barriers-initiating-exercise>

