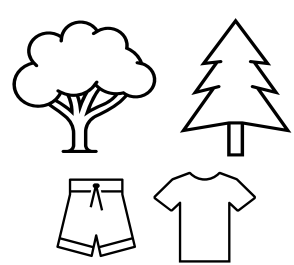
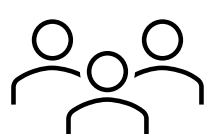


DECÁLOGO PARA LA PRACTICA DE EJERCICIO FÍSICO AL AIRE LIBRE DURANTE LA PANDEMIA

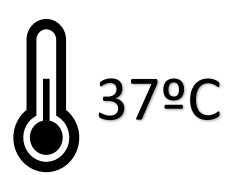
Realizar ejercicio físico es una decisión propia que conlleva importantes beneficios para la salud y que también lleva ciertos riesgos asociados. Adaptar las actividades de ejercicio físico a la situación de pandemia que atravesamos requiere, tanto por parte de los usuarios como por la nuestra, establecer una serie de precauciones que a continuación vamos a enumerar.



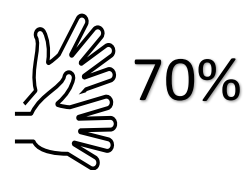
1. Las actividades se harán al aire libre, cada participante llevará puesta su ropa y calzado deportivo así como el material para hacer ejercicio, no se utilizarán vestuarios ni duchas de las instalaciones deportivas.



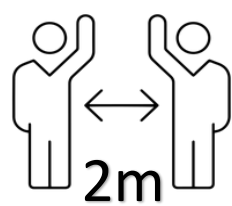
2. Los grupos de ejercicio serán de un máximo de 25 participantes que estarán identificados, no se podrá cambiar de grupo de actividad.



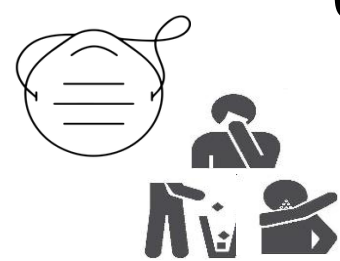
3. Antes de la actividad se tomará la temperatura y quien tenga más de 37° C no participará.



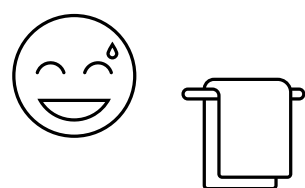
4. Antes y después de la actividad se desinfectarán las manos con soluciones de alcohol al 70%.



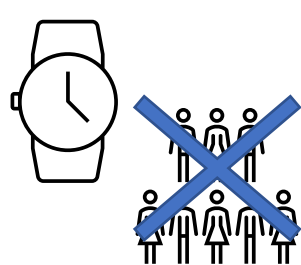
5. Los participantes mantendrán una distancia de 2 metros con los demás.



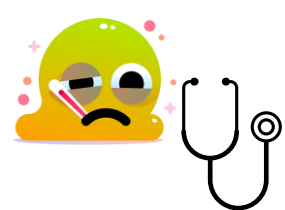
6. Se recomienda el uso de la mascarilla siempre que lo permita el nivel de esfuerzo, si tienes que toser o estornudar cúbrete la nariz y la boca con un pañuelo desechable, sino emplea la parte interna del codo.



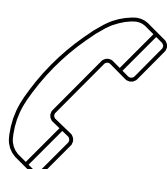
7. Procura utilizar una toalla o pañuelo desechable para secarte el sudor, evita tocarte los ojos, nariz o boca con las manos.



8. Los horarios se respetarán de modo estricto para que no se formen grupos a la entrada o a la salida de la actividad, evitando los **contactos estrechos** (estar a menos de 2 metros con una persona sin mascarilla durante más de 15 minutos).



9. Cuando tengas síntomas catarrales (mucosidad, tos, dificultad respiratoria, febrícula) no acudirás al grupo de ejercicio hasta aclarar tu situación.



10. En el caso de que algún participante tuviera confirmación de padecer la Covid19 deberá avisar al profesor y al departamento de Deporte y Salud **690826548**