

## Fase 2 (a partir del 27 de mayo)

Si sales a hacer deporte, ten en cuenta estas **NORMAS** y **RECOMENDACIONES**:



**Zaragoza**  
**DEPORTE**

### ¿QUIÉN Y CUANDO?



- ✓ Cualquier persona puede hacer **DEPORTE SIN CONTACTO** individualmente o en **GRUPOS DE HASTA 15 PERSONAS**, siempre manteniendo las normas de distanciamiento.
- ✓ Se puede realizar **a cualquier hora y varias veces al día**, excepto de 10:00 a 12:00 horas y de 19:00 a 20:00 horas, franja reservada para los mayores de 70 años.

### ¿QUÉ DEPORTE?



Cualquier práctica deportiva **INDIVIDUAL** sin contacto (correr, patinar, bicicleta, tenis...).

### ¿CÓMO?



- ✓ Respetando la normativa.
- ✓ Manteniendo la distancia.
- ✓ Dentro de la provincia.

## ANTES de la práctica deportiva



- ✓ Si tienes síntomas de padecer la enfermedad o convives con alguien que la sufra... por favor ¡**QUÉDATE EN CASA!**
- ✓ No olvides llevar un documento identificativo.
- ✓ Utiliza la equipación deportiva adecuada.
- ✓ Usa protección solar e hidrátate con frecuencia (mejor llevar agua de casa).

## DURANTE la práctica deportiva



- ✓ Estirar en casa para evitar el contacto con el mobiliario urbano.
- ✓ Aumenta la distancia de seguridad: Correr: 10 metros, Bici: 20 metros (Al adelantar, séparate lo más posible, siempre con seguridad y respetando las normas de circulación).



- ✓ El uso de mascarilla no es obligatoria, pero debe mantenerse la distancia.
- ✓ Evita aglomeraciones, lugares públicos y zonas recreativas.
- ✓ Procura no tocar ojos, nariz y boca para evitar la transmisión por contacto.
- ✓ Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón o soluciones alcohólicas.
- ✓ El equipamiento deportivo debe estar limpio y desinfectado.
- ✓ No compartas bebida, comida, ni material deportivo.

## DESPUÉS de la práctica deportiva



- ✓ Deja móvil, llaves, etc. en la entrada para desinfectarlo después.
- ✓ Quítate las zapatillas y desinfectálas.
- ✓ Lávate las manos inmediatamente y dúchate.
- ✓ Lava la ropa usada a 60º C como mínimo.

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.