



AYUNTAMIENTO DE BENAVENTE

## EJERCICIO FÍSICO EN EL EXTERIOR

### RECOMENDACIONES BÁSICAS Y ORDEN MINISTERIAL

Desde el día 2 de mayo se puede realizar ejercicio físico en el exterior, pero conviene recordar que el riesgo de contagio sigue siendo elevado, por lo que es muy importante que cumplas escrupulosamente con las siguientes recomendaciones de higiene y protección:

#### ANTES DE SALIR DE CASA

No olvides llevar documentación identificativa y la Licencia Federativa o acreditación federativa

No salgas si tienes síntomas de padecer la enfermedad o convives con alguien que la tenga o manifieste síntomas como tos, fiebre, dificultad respiratoria, ...

Lávate bien las manos con agua y jabón y/o utiliza desinfectante tipo clorhexidina

Recuerda que la vuelta al ejercicio físico debe ser progresiva, controlada y adaptada a tu condición física y estado de salud actual, por lo que debes tener precaución, especialmente si no has realizado mucho ejercicio durante el confinamiento, ya que la carrera a pie supone un gran impacto músculo-articular.

Es importante consultar a vuestro preparador físico o entrenador y atender a sus recomendaciones.

#### DURANTE EL EJERCICIO FÍSICO

Utiliza material de protección, muy recomendable el uso de mascarillas, siendo importante no tocarse la cara, especialmente nariz, ojos y boca.

Evita los lugares públicos, zonas recreativas y aglomeraciones, así como sentarte en bancos o en el suelo, si tienes que realizar ejercicios de fuerza con apoyos, etc, es mejor realizarlos en casa.

Mantén las DISTANCIAS MÍNIMAS DE SEGURIDAD recomendadas de:

- Caminar: **4-5 m**
- Carrera o trote: **10 m**
- Bicicleta: **>20 m**

EVITA: Ir pegado detrás, a rueda, o a rebufo



AYUNTAMIENTO DE BENAVENTE

## AL LLEGAR A CASA

Deja la cartera, móvil, llaves, otros y las zapatillas en la entrada para su posterior desinfección.

Lávate las manos con agua y jabón

Mete la ropa utilizada en la lavadora, el lavado de ésta debe ser en un programa de no menos de 60 °C

Lávate de nuevo las manos con agua y jabón

Dúchate

## ORDEN MINISTERIAL – OBLIGADO CUMPLIMIENTO

Por **Orden Ministerial** publicada en el BOE del 1 de mayo y que entró en vigor el sábado 2 de mayo, son de obligado cumplimiento:

## FRANJAS HORARIAS

Para las poblaciones de más de 5.000 habitantes, las franjas para realizar ejercicio físico son:

- Primera hora: de **06:00 a 10:00**
- Final de la tarde: de **20:00 a 23:00 h**

## PROCEDIMIENTO

- De forma individual
- Dos veces al día
- Dentro de los términos municipales
- Con una distancia mínima de seguridad obligatoria de:
  - o **2 m** para corredores
  - o **10 m** para ciclistas

Estas recomendaciones básicas y Orden Ministerial son de **VITAL IMPORTANCIA**, por lo que es necesario que las llesves a cabo, por ti y por el resto de personas.

**¡SÉ RESPONSABLE!**

*Las normas de Orden Ministerial son de obligado cumplimiento*

*El resto de recomendaciones se han basado en:*

*Doctora Fátima Breña. Federación de Castilla y León de Fútbol.*

<http://fcylf.es/node/38267>

*Doctora Raquel Blasco. Centro Regional de Medicina Deportiva de Castilla y León*

<https://www.lainformacion.com/asuntos-sociales/guia-para-salir-a-hacer-deporte-y-no-pillar-el-coronavirus-en-el-intento/6562986/>

*Estudio científico:*

<https://medium.com/@jurgenthoelen/belgian-dutch-study-why-in-times-of-covid-19-you-cannot-walk-run-bike-close-to-each-other-a5df19c77d08>