

# Código de búas prácticas en actividá física y deportiva

SIGUE AS INDICACIÓIS  COVID-19



Fai esforzos axeitaos y progresivos al tou nivel y condición



## Has a llavar as maos

antias y despóis del actividá



## Límpiate con toallas

personales en equipamentos y colchonetas



## Hidrátate a miudo

Nun compartas botellas nin uses fontes públicas a miudo



## Has a poñer atención al contacto

con material auxiliar y dispositivos electrónicos



## Has a usar a mázcara

antias y despóis, en vestuarios y zonas comúis



**X Nun** toques a cara



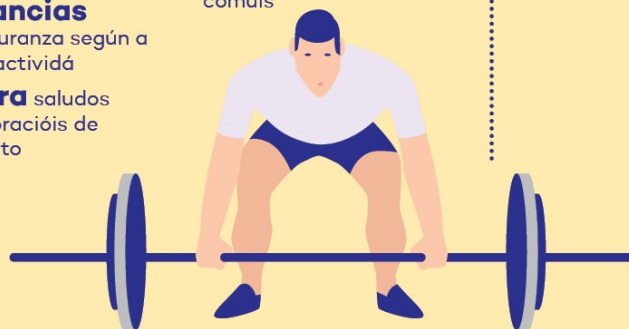
**Bota** xel desinfectante



**Usa** moñequiras, cintas y/ou gafas se é posible

## Medidas en instalacióis deportivas

- ✓ **Prohibido** el acceso a personas en grupos de peligro ou sintomáticas  
**#cúdatecúdanos**
- ✓ **Has a informarte** antias d'ir sobre reservas y aforos
- ✓ **Mira d'usar** el tou propio material deportivo
- ✓ **Has a pagar** miyor telemáticamente ou con tarxeta
- ✓ **Sigue as instruccióis de seguranza** de cada instalaci3n. En caso de duda, consulta á persona responsable
- ✓ **Has a respetar** as distancias y a señalizaci3n nel tarrén
- ✓ **Mantén as distancias** de seguranza según a clas d'actividá
- ✓ **Aforra** saludos y celebraci3is de contacto
- ✓ **Has a poñer ben atención** ás normas de vestuarios y espacios comúis



Llava a roupa



Respetas os horarios y limitaci3is de cada fase da desescalada



Lleva sempre el DNI ou outra clas d'acreditaci3n necesaria



Has a evitar aglomeraci3is y zonas recreativas



Desinfecta prayeiros, claves, teléfono y material personal desque chegues á casa



En caso de sintomatoloxía **#quedanacasa** y chama al 900 878 232



## Máis informaci3n y consultas:

deporteasturiano.org  
dgdeportes@asturias.org

**#ActivaAsturias**  
**#CúdateporAsturias**