

Código de buenas prácticas en actividad física y deportiva

SIGUE LAS INDICACIONES  COVID-19



Realiza esfuerzos adecuados y progresivos a tu nivel y condición



Lávate las manos
antes y después de la actividad



Límpiate con toallas personales en equipamientos y colchonetas



Hidrátate con frecuencia
No compartas botellas ni uses fuentes públicas frecuentemente



Presta atención al contacto
con materiales auxiliares y dispositivos electrónicos



Utiliza la mascarilla
antes y después, en vestuarios y zonas comunes



No te toques el rostro



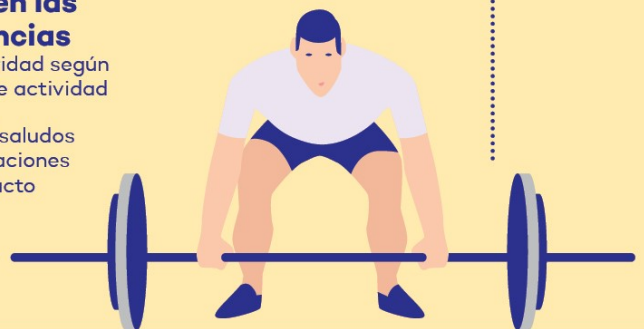
Aplicarte geles desinfectantes



Usa muñequeras, cintas y/o gafas si es posible

Medidas en instalaciones deportivas

- ✓ **Prohibido** el acceso a personas en grupos de riesgo o sintomáticas **#cuidatecuidanos**
- ✓ **Infórmate** antes de acudir sobre reservas y aforos
- ✓ **Procura usar** tu propio material deportivo
- ✓ **Paga** preferentemente telemáticamente o con tarjeta
- ✓ **Sigue las instrucciones de seguridad** de cada instalación. En caso de duda, consulta a la persona responsable
- ✓ **Respeto** las distancias y la señalización de suelo
- ✓ **Mantén las distancias** de seguridad según el tipo de actividad
- ✓ **Evita** saludos y celebraciones de contacto
- ✓ **Extrema tu atención** con las normas de vestuarios y espacios comunes



Lava la ropa



Respeto los horarios y limitaciones de cada fase de la desescalada



Lleva siempre el DNI u otro tipo de acreditación necesaria



Evita aglomeraciones y zonas recreativas



Desinfecta zapatillas, llaves, teléfono y material personal al llegar a casa



En caso de sintomatología **#quédateencasa** y llama al 900 878 232



Más información y consultas

deporteasturiano.org
dgdeportes@asturias.org

#ActivaAsturias
#CuidateporAsturias