



Tras el anuncio de las autoridades sanitarias que desde este 2 de mayo se podrá salir a la calle a pasear o hacer ejercicio de forma individual o con las personas con las que se convive.

El Ayuntamiento de Daimiel presenta unas normas básicas generales a tener en cuenta para práctica deportiva de individual.

NORMAS BÁSICAS DE PREVENCIÓN

- Respetar las franjas horarias, indicaciones y especificaciones dictadas por las autoridades Sanitarias al respecto.
- Es muy importante tener en cuenta que el riesgo de contaminación es mayor cuando las personas se desplazan una detrás de otra, como consecuencia de que las gotas de sudor se desplazan según la dirección del viento a distancias mayores de lo habitual.
- Evita las aglomeraciones.
- La vuelta al ejercicio ha de ser progresiva para todos, adaptada a la edad, condición física y estado de salud.
- No olvides calentar antes de la práctica deportiva y estirar al finalizarla.
- Por ello es importante para preservar tu salud y la del resto ciudadanía que cumplas unos determinados aspectos de forma preventiva.

Antes de salir de casa:

- Si tienes síntomas de padecer la enfermedad, convives con alguien que la sufra o muestre algún indicio. Quédate en casa.
- No olvides llevar contigo tu DNI y una pequeña botella de agua y los equipos de protección necesarios indicados por las autoridades sanitarias.

Durante la práctica deportiva:

- Aumenta la distancia de seguridad con otras personas que estén realizando práctica deportiva.
 - ✓ Para caminar un mínimo de 5 metros
 - ✓ Para correr un mínimo de 10 metros
 - ✓ En bicicleta un mínimo de 20 metros
- En los adelantamientos respeta las distancias de seguridad, las normas de seguridad dictadas por la DGT, las normas básicas de desplazamientos urbanos y siempre siguiendo el principio básico de seguridad y de prevención de accidentes.
- Evita tocarte los ojos, nariz y boca, ya que las manos facilitan la transmisión.
- No compartas bebidas, comidas o material deportivo.

Al volver a tu domicilio:

- No toques nada, deja el móvil, cartera, llaves, etc., en la entrada para su posterior desinfección
- Quítate las zapatillas y desinfectalas.
- Lávate las manos inmediatamente.
- Lava tu ropa de deporte y toallas en un programa de lavado no inferior a 60 ° C.
- Es recomendable ducharse para eliminar agentes infecciosos.