

MEDIDAS DE PREVENCIÓN EN EL DEPORTE

1

MANTÉN UN DISTANCIAMIENTO FÍSICO ENTRE PERSONAS DE APROXIMADAMENTE 2 METROS EN LOS PASEOS.

2

AL CORRER Y MONTAR EN BICI, AUMENTA LA DISTANCIA ENTRE PERSONAS, A 6 METROS.

Procura transitar en fila y recuerda que debes mantener esa distancia con los viandantes y no mezclarte en zigzag.

3

ANTE LA MENOR SENSACIÓN DE MALESTAR NO SALGAS A LA CALLE y, si ya estás en la calle, vuelve a casa y ponte en contacto con tu centro de salud.

4

LLEVA PAÑUELOS DESECHABLES Y UNA MASCARILLA.

5

EVITA TOCARTE LA CARA, NARIZ, OJOS Y BOCA y cúbrete la nariz y boca al toser o estornudar con un pañuelo desechable o en el hueco del codo.

6

LLEVA TU BOTELLA DE AGUA.
Evita tocar fuentes públicas.

7

INTENTA EVITAR LUGARES CON AGLOMERACIÓN DE PERSONAS.

8

NO REALICES ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS BANCOS O APARATOS DE GIMNASIA AL AIRE LIBRE de zonas recreativas de los espacios públicos.

ANTE LA COVID-19

PROTÉGETE

6m.

POR MÍ TODOS TI



ESCANEA Y ACCEDER
A LAS MEDIDAS DE
PREVENCIÓN
ANTI COVID-19
DESDE TU MÓVIL

INFÓRMATE Y
DESCARGA
TODAS LAS
MEDIDAS DE
PREVENCIÓN

www.comunidad.madrid/coronavirus



**Comunidad
de Madrid**