

# Recomendaciones básicas para la práctica de la actividad física y ejercicio físico en:



## CASA

"Aprovechemos nuestra casa como espacio "activo"



## EXTERIOR

"Por una actividad física libre de COVID19"

1. **Planificar semanalmente** las actividades a realizar.
2. Las **tareas domésticas** forman parte de la vida activa.
3. Disponer de **dispositivos móviles** para el manejo adecuado en las **actividades "virtuales"**.
4. **Consultar la programación de actividades "virtuales"** de vuestro Ayuntamiento.
5. Dedicar al menos **30 minutos al día**.
6. **No estar más de 2 horas seguidas sentados/as**
7. Poner en marcha las **"pausas activas"** (breves descansos en la jornada laboral para hacer ejercicios de movilidad y estiramientos)

1. Si tiene **síntomas** relacionados, o convive con alguien que los tenga, **mejor quedarse en casa**.
2. Practicar actividad física de manera **individual o en grupos reducidos**, que NO implique contacto: pasear, caminar, bicicleta, patinaje,...
3. **Respetar las distancias mínimas de seguridad** para cada tipo de actividad física que se practique.
4. **NO compartir** ningún tipo de **material deportivo**.
5. **NO se recomienda el uso de los aparatos** de los parques bio-saludables.
6. **Consultar la programación de actividades "presenciales"** de vuestro Ayuntamiento.



### ATENCIÓN

Tener presente las recomendaciones de profesionales y fuentes oficiales.



### ¿Qué tipo de ejercicios podemos realizar?

1. Realizar ejercicios **sencillos** y realizables **sin forzar**.
2. Antes y después de la actividad hacer ejercicios de **calentamiento y estiramientos**.
3. **Aeróbicos**: bailar, cinta de andar, bicicleta estática.
4. Ejercicios de **flexibilidad**: estiramientos, yoga.
5. Refuerzo de la **musculatura**: abdominales, sentadillas.
6. **Higiene postural**: control de postura, fortalecer espalda.
7. **Juegos en familia**: baile, videojuegos, juegos populares.

### ¿Qué hacer al volver a casa?

1. **No toques nada**, dejando lo que te has llevado (móvil, cartera, llaves,...) en la entrada, para su posterior desinfección.
2. Quitarse las **zapatillas** en la entrada y desinfectarla.
3. **Lavarse las manos**.
4. **Lavar la ropa** de deporte en un programa de lavado no inferior a 60° C.
5. **Ducharse** para eliminar agentes infecciosos.