

CUIDA TU HIGIENE



No des la mano ni saludes con ningún tipo de contacto.



Desinfecta tu calzado al entrar y otros accesorios, antes y después de utilizarlos.



Lávate las manos después de entrar y utiliza recordatorios para lavarte las manos regularmente.



Evita tocarte el rostro, si tienes que toser o estornudar, hazlo en el pliegue del codo. Para secarte el sudor, utilizar paño.



Llevar tu botella con la cantidad de agua que consumes regularmente durante el entrenamiento.

UNA SALA DE ENTRENAMIENTO O GIMNASIO ES PARA TODAS LAS PERSONAS, POR LO QUE DEBEMOS PROCURAR:

Siempre mantener la distancia de al menos 1,8 metros entre cada persona.



Garantizar tu seguridad y la de tu familia, entrenando en un lugar que esté cumpliendo con las medidas del Ministerio de Salud.



Informar a otras personas que no tengan conocimiento de estas medidas



QUÉDATE EN CASA SI...



Te sientes mal.

Alguno de los familiares con quienes convives está enfermo.

CUIDA TU BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL.

Es muy importante la actividad física, siempre y cuando tengamos presente que por ahora la mejor herramienta para combatir el COVID-19, es la prevención.

