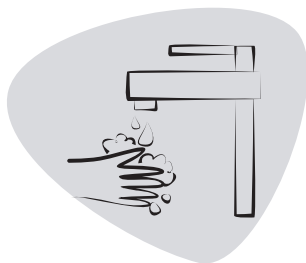
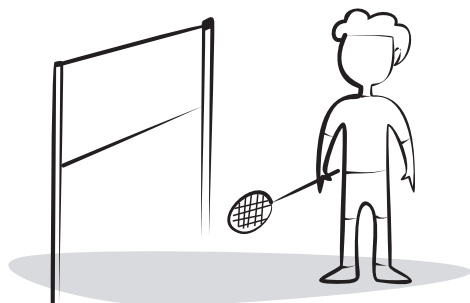


CONSEJOS DURANTE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA



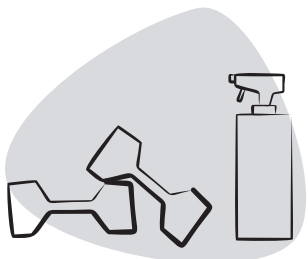
La **HIGIENE DE MANOS FRECUENTE** debe ser una práctica incluida durante la realización de la actividad física.



NO TOQUE SUPERFICIES durante la realización de la actividad física. Si las toca, lávese las manos con gel hidroalcohólico.



NO COMPARTA BEBIDAS NI COMIDAS. Tampoco beba de fuentes públicas. Lleve su propia botella de hidratación individual.



NO COMPARTA EL MATERIAL DEPORTIVO y el que utilice compruebe que está limpio. Una vez finalizada la actividad proceda a la desinfección del mismo.



Si es posible, dependiendo del tipo y la intensidad del ejercicio **UTILICE** material de protección (**MASCARILLAS**). Siga las recomendaciones del Ministerio de Sanidad.