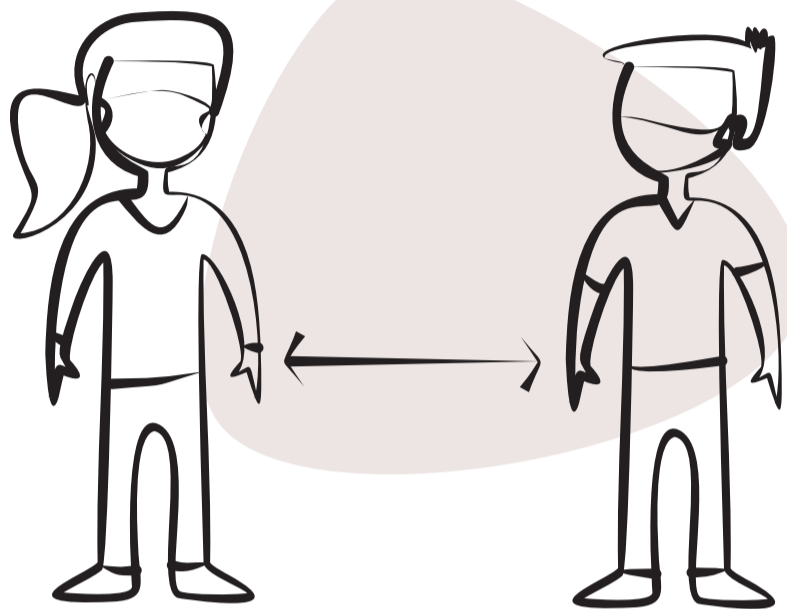


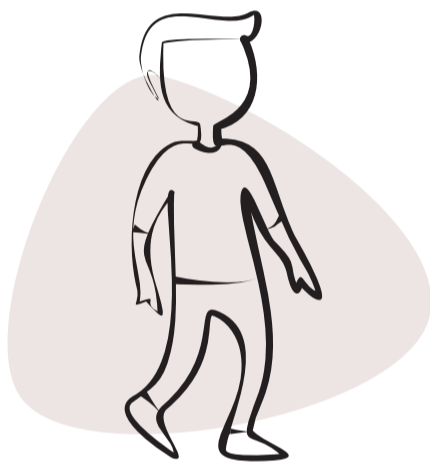
# MEDIDAS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL DURANTE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA AL AIRE LIBRE



**MANTENER LA DISTANCIA DE SEGURIDAD** con personas que **no** sean convivientes: **1,50 metros** mínimo.

Se debe aumentar esta distancia **en lugares cerrados: 2,00 metros.**

En el caso de actividades al aire libre que impliquen que las personas se desplacen unas detrás de otras en la misma dirección, la distancia aumentará en función de la intensidad y dirección del viento.



## **CAMINANDO**

aumentar la distancia a **4-5 metros** como mínimo.



## **CORRIENDO**

aumentar la distancia a **10 metros** como mínimo.

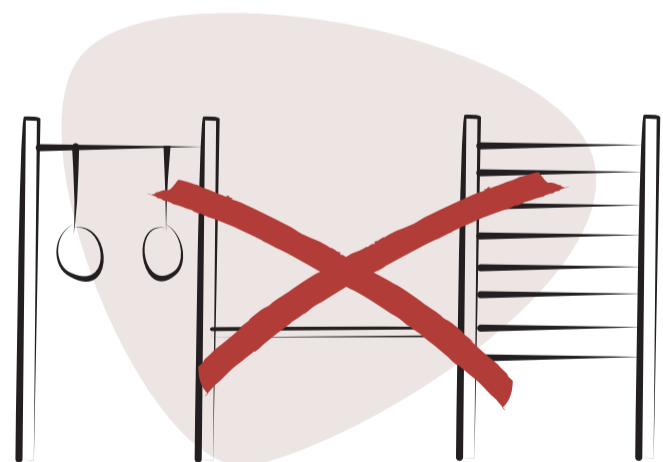


## **EN BICICLETA**

la distancia será de **20 metros**. Para adelantar es recomendable ocupar un carril diferente y a la distancia que dicta la DGT.



**EVITAR** lugares con **aglomeración de personas** y no quedar con otras personas para hacer la actividad física.



**NO** realizar **ACTIVIDAD FÍSICA** en los bancos o gimnasios al aire libre de **zonas recreativas de espacios públicos.**