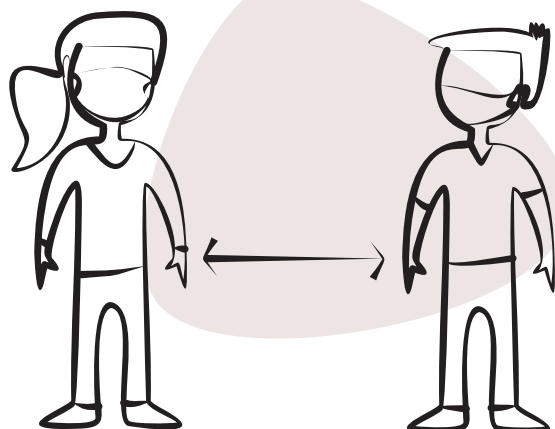


MEDIDAS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL DURANTE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA AL AIRE LIBRE



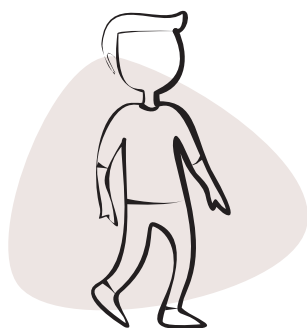
MANTENER LA DISTANCIA DE SEGURIDAD

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.

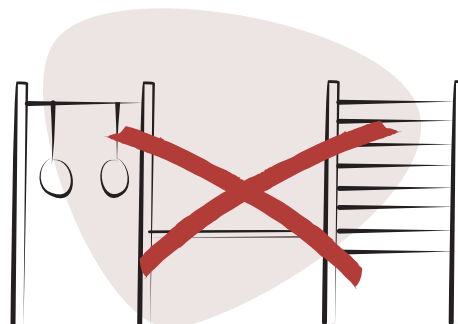


EN BICICLETA

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.**