

# NORMAS GENERALES PARA PRACTICAR ACTIVIDADES FÍSICAS



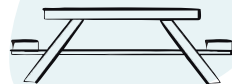
**PREPARE SU RUTA** previamente, no improvise su caminata.



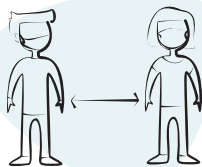
**ANTES DE SALIR, INFÓRMESE** sobre qué servicios e instalaciones están operativas en el entorno de su visita.



**LÍMPIESE LAS MANOS CON FRECUENCIA**, sobre todo si toca pasamanos, barandillas, señales...



**RESPETE EL AFORO** y las medidas de distanciamiento en miradores, merenderos...



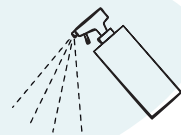
Recuerde mantener la **DISTANCIA DE SEGURIDAD**: 1,50 metros.



El uso de **MASCARILLAS** es **OBLIGATORIO**.



Mantenga las **MEDIDAS PREVENTIVAS** personales.



Si usa **MOBILIARIO URBANO**, por precaución, límpielo primero.



**LLEVE SU PROPIA BEBIDA Y LA COMIDA PREPARADA.** No utilice las fuentes de agua públicas.



**RECOJA SUS RESIDUOS Y LLÉVESELOS.** Por su salud, es más seguro que depositarlos en papeleras o contenedores de uso común.



Si está enfermo o con **SÍNTOMAS del COVID 19**, **LLAME AL 112.**