

RECOMENDACIONES PARA SALIR A LA CALLE A REALIZAR **ACTIVIDAD FÍSICA** **CON SEGURIDAD**

Ante las medidas de desescalada previstas por el Gobierno, y en concreto la Orden SND/380/2020, de 30 de abril, sobre las condiciones en las que se puede realizar actividad física no profesional al aire libre durante la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19, el Consejo Superior de Deportes (CSD) y el Consejo General de la Educación Física y Deportiva (Consejo COLEF) han elaborado una serie de recomendaciones para la reincorporación a la práctica físico-deportiva fuera de los hogares.

A pesar de las constantes recomendaciones de mantener estilos de vida activos durante el confinamiento, y la campaña **#YoMeNuevoEnCasa** promovida por CSD y Consejo COLEF, esta crisis está teniendo un impacto muy negativo respecto a los niveles de actividad física como consecuencia de la reducción de oportunidades para estar físicamente activos/as.

De acuerdo a la nueva Orden relativa a la actividad física no profesional al aire libre durante la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19, *"teniendo en cuenta los beneficios asociados a la práctica de una actividad física, unidos a los efectos negativos asociados al sedentarismo derivado de la propia declaración del estado de alarma, se considera que existe una situación de necesidad que ampara [...] la posibilidad de que las personas de 14 años en adelante retomen la actividad física al aire libre, siempre que para ello se adopten las oportunas medidas de seguridad"*.

Con la mejora en las posibilidades de realizar actividad física en esta nueva fase de la desescalada, se deben tener en cuenta diversas cuestiones, tanto para las personas que se han mantenido activas, como para las personas que no lo han hecho.

El escenario en esta fase de desescalada, en el que la ciudadanía puede salir a la calle a realizar actividad física no profesional al aire libre, plantea la posibilidad de que muchas personas se encuentren motivadas ante la posibilidad de realizar ejercicio físico al aire libre, incluso aquellas que no lo habían realizado de manera regular antes del confinamiento. Por ello, numerosos expertos/as se han manifestado ante la posibilidad de un aumento de lesiones, y la necesidad de ser precavidos: comenzar la práctica físico-deportiva o retomar lo que se realizaba anteriormente sin la progresión y adaptación adecuada puede conllevar riesgos para la salud y seguridad.

RECOMENDACIONES PARA SALIR A LA CALLE A REALIZAR **ACTIVIDAD FÍSICA**

CON SEGURIDAD



¡PREPÁRATE!

1

Conoce tus limitaciones

Antes de comenzar o retomar la práctica físico-deportiva debes conocer tus limitaciones y estado de salud, y ser consciente de que quizás algunos tipos de esfuerzo no sean adecuados para ti.

#YoEntrenoEnCasa #YoMeNuevoEnCasa

2

Conoce si debes consultar a tu médico

Si tienes alguna enfermedad conocida, síntomas o signos de enfermedad o quieres realizar actividad vigorosa, podrías tener que consultar primero con tu médico.

Te ayudamos a saberlo,
pincha aquí

3

Personaliza tu programa de entrenamiento

Las lesiones previas, la ganancia de peso durante el confinamiento, el periodo de inactividad, la pérdida de masa muscular en estas semanas o los ejercicios realizados en casa con una técnica deficiente son algunos de los factores de riesgo que predisponen a las lesiones si no se realiza un entrenamiento progresivo e individualizado. Un/a educador/a físico deportivo/a puede ayudarte a adaptar y personalizar tu programa de entrenamiento.

4

Calienta

Realiza un adecuado calentamiento en el domicilio, aprovechando así al máximo la salida fuera de casa.



RECOMENDACIONES PARA SALIR A LA CALLE A REALIZAR **ACTIVIDAD FÍSICA**

CON SEGURIDAD



¡MUÉVETE!

1

Cumple las recomendaciones

La oportunidad de salir al aire libre ofrece la posibilidad de retomar el ejercicio de resistencia cardiovascular (carrera, ciclismo, patinaje, natación en aguas abiertas...), pero esto no significa que se deba descuidar el entrenamiento de fuerza. Recuerda que en personas adultas la OMS recomienda alcanzar los 150 minutos de actividad física moderada o 75 de actividad vigorosa, principalmente de orientación aeróbica pero también la necesidad de realizar al menos 2 días por semana ejercicios de fortalecimiento muscular. Sigue realizando entrenamiento de fuerza en casa, es un antídoto preventivo y te ayuda a mejorar el rendimiento en tu deporte favorito.

#YoEntrenoEnCasa #YoMeNuevoEnCasa

2

Ajusta la intensidad

La intensidad a la que debes continuar o comenzar a realizar tu práctica físico-deportiva dependerá de si estabas realizando ejercicio físico regular o no. Sigue las recomendaciones de tu educador/a físico deportivo/a y de tu médico.

Para más información,
pincha aquí

3

Ajusta el volumen

Aunque hayas estado realizando ejercicio durante estas semanas de confinamiento, los estímulos en otros espacios y las superficies serán distintos, por lo que debes ir progresando poco a poco para dar tiempo a tu cuerpo a que se vuelva a adaptar. Es importante especialmente durante las primeras semanas ser prudente en el volumen de trabajo para reducir el riesgo de lesiones.

4

Potencia tu sistema inmune

Adaptando la frecuencia, intensidad y tiempo puedes llegar a mejorar tu sistema inmune, aspecto muy beneficioso en estos momentos. Ésta es otra de las razones por las que tu entrenamiento debería estar adaptado a tu condición física.

5

Ajusta el tipo de ejercicio

Si previamente no has estado realizando ejercicio físico con regularidad, y especialmente después de este periodo de tiempo de confinamiento, tu condición física habrá disminuido considerablemente. Puedes comenzar caminando o montando en bicicleta a ritmo suave, aumentando progresivamente la velocidad y frecuencia/amplitud de la zancada hasta que logres estar en forma para iniciar la carrera a pie. El tipo de ejercicio debe adaptarse a tus características. Si tu objetivo es correr, consulta previamente a un/a profesional cualificado/a para que pueda ayudarte con la técnica y la preparación necesaria.

6

Sigue evitando el sedentarismo

No solo es imprescindible hacer ejercicio, debemos seguir evitando largos periodos de sedentarismo y de tiempo de pantalla en casa.

RECOMENDACIONES PARA SALIR A LA CALLE A REALIZAR **ACTIVIDAD FÍSICA**

CON SEGURIDAD



¡SÉ PRECAVIDO!

1

Distanciamiento social

Las distancias corriendo o en bicicleta deben ser más amplias que caminando, ya que a mayor velocidad, se debe mantener mayor separación. Aunque la Orden SND/380/2020, de 30 de abril, indica que la distancia interpersonal debe ser de al menos 2 metros, en ausencia de viento, caminando rápido, se debería mantener una distancia de al menos 5 metros para evitar el contagio, y corriendo se debería ampliar hasta un mínimo de 10 metros (Blocken et al., 2020).

2

Adelantamientos

Si vas a adelantar a alguien (caminando, corriendo, patinando o en bicicleta), salte del rebufo previamente e incorpórate tras haber dejado suficiente distancia.

3

Evita los espacios concurridos y las aglomeraciones

4

Si usas mascarilla

Debes tener en cuenta que éste es otro de los factores que van a cambiar las condiciones de tu entrenamiento con respecto a la situación previa al confinamiento, ya que el uso de cualquier tipo de máscara protectora afecta al flujo de aire. Sigue las instrucciones oficiales respecto a su colocación y retirada.

5

Evita expectorar en las vías o espacios públicos

Si eres propenso a generar secreciones durante el ejercicio y necesitas expulsarlas, llévate un pañuelo o una bolsita, para posteriormente tirarlo a la basura correspondiente.

6

Hidratación

Es importante estar suficientemente hidratado durante la práctica deportiva. Llévate tu propia botella de agua, no bebas directamente de las fuentes públicas.

7

Contacto con superficies

Procura salir con el material necesario e imprescindible para que no tengas que verte en la obligación de apoyar nada en ninguna superficie, reduciendo de este modo el riesgo. Evita tocar cualquier equipamiento de las vías o espacios públicos.

8

Ejercicio en casa

Todo aquel ejercicio físico que puedas realizar en casa, evita realizarlo fuera.

9

Limpieza

Al llegar a casa es fundamental cuidar la limpieza y desinfección de la ropa y los objetos que hayas sacado, así como de tu propia higiene personal (sigue los consejos del Ministerio de Sanidad).

RECOMENDACIONES PARA SALIR A LA CALLE A REALIZAR **ACTIVIDAD FÍSICA**

CON SEGURIDAD



Normativa y documentación oficial del Gobierno

Orden SND/380/2020, de 30 de abril, sobre las condiciones en las que se puede realizar actividad física no profesional al aire libre durante la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19

1. Se permite la práctica no profesional de cualquier deporte individual que no requiera contacto con terceros, así como los paseos.
2. Se excluyen las personas con síntomas o en cuarentena.
3. A partir del 2 de mayo de 2020.
4. Los paseos, a una distancia no superior a 1 kilómetro con respecto al domicilio. La práctica deportiva, dentro del municipio donde se reside.
5. Por cualquier vía o espacio de uso público, incluidos los espacios naturales y zonas verdes autorizadas.
6. No se permite el acceso a instalaciones deportivas cerradas.
7. No se podrá hacer uso de vehículo motorizado o del transporte público para desplazarse a vías o espacios de uso público con el fin de practicar la actividad física prevista en esta orden.
8. La práctica deportiva solamente podrá hacerse de manera individual, a excepción de aquellas personas que por necesidad tengan que salir acompañadas podrán hacerlo por una persona conviviente, una persona empleada de hogar a cargo o persona cuidadora habitual.
9. En los paseos se podrá salir acompañado/a de una sola persona conviviente, o en el caso de que sea necesario que salgan acompañadas podrán hacerlo también por una persona empleada de hogar a cargo o persona cuidadora habitual.
10. Distancia interpersonal con terceros de al menos dos metros.
11. Evitar los espacios concurridos, así como aquellos lugares donde puedan existir aglomeraciones.
12. Evitar paradas innecesarias en las vías o espacios de uso público.
13. Franjas horarias:
 - Personas de 14 hasta 70 años: de 6:00 a 10:00 h y de 20:00 a 23:00 h.
 - Mayores de 70 años o dependientes con cuidador: de 10:00 a 12:00 h y de 19:00 a 20:00 h.
 - Menores de 14 años (máximo 3 con 1 adulto): de 12:00 a 19:00 h.
 - En municipios de menos de 5.000 habitantes todas las personas podrán salir en la franja de 6:00 a 23:00 h.

PLAN PARA LA TRANSICIÓN HACIA UNA NUEVA NORMALIDAD, DEL 28 DE ABRIL DE 2020. MINISTERIO DE SANIDAD

[Anexo II.- Previsión orientativa para el levantamiento de las limitaciones de ámbito nacional establecidas en el Estado de Alarma, en función de las fases de transición a una nueva normalidad.](#)



RECOMENDACIONES PARA SALIR A LA CALLE A REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA

CON SEGURIDAD



ANEXO 1 Recomendaciones previas a la participación en ejercicio

Adaptado de Riebe, D., Franklin, B. A., Thompson, P. D., Garber, C. E., Whitfield, G. P., Magal, M., & Pescatello, L. S. (2015). Updating ACSM's recommendations for exercise preparticipation health screening. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 47(11), 2473-2479.

ACSM's New Exercise Preparticipation Screening: Removing Barriers to Initiating Exercise. (2018). Recuperado 1 de mayo de 2020, de American College of Sport Medicine (ACSM) website: <https://www.acsm.org/all-blog-posts/certification-blog/acsm-certified-blog/2018/02/01/exercise-preparticipation-screening-removing-barriers-initiating-exercise>

