



GUÍA DE EJERCICIO SEGURO AL AIRE LIBRE EN PERALES DE TAJUÑA

Guía realizada por la Concejalía de Deportes
del Ayuntamiento de Perales de Tajuña





ÍNDICE



- 1. ¿Cuándo no se puede entrenar?**
- 2. Límite municipal y aplicación móvil para su ubicación.**
- 3. Uso de la mascarilla en la actividad física.**
- 4. Distancia de seguridad en función del tipo de ejercicio.**
- 5. Consejos para la vuelta al entrenamiento.**
- 6. Recomendaciones sobre actividad física, sedentarismo y tiempo de pantalla en niños y adultos.**

¿Cuándo no se puede entrenar?

Si tienes fiebre o has tenido fiebre, tos o dificultad para respirar.

Si tienes algún dolor, mareo o cualquier otra sensación extraña.

Ante cualquier duda, consulta inmediatamente a tu médico.



Imagen recuperada de: www.freepik.es

Límite municipal de Perales de Tajuña



Aplicación móvil para conocer la ubicación



Wake Me There - GPS Alarm

MapFactor Herramientas

★★★★★ 397

3 PEGI 3

Contiene anuncios · Permitir compras directas en apps

 Agregar a la lista de deseos

Instalar

Aplicación **gratuita** para Android (play store) o Iphone (app store).

Seleccionando la dirección de nuestro domicilio, nos permite crear alertas **cuando superas el radio de 1 kilómetro.**

Requiere de **datos móviles y GPS.**

La aplicación te permite seleccionar la **alarma** que quieras, tono, volumen, vibración, etc.

Uso de mascarilla en la práctica de actividad física

Cuando exhalamos, tosemos, estornudamos, etc., liberamos de forma virulenta **micropartículas que permanecen en la corriente de aire** que generamos con el movimiento, pudiendo afectar a aquellas personas que se encuentren detrás nuestra o alrededor.



Por lo tanto, se debe mantener **una distancia de seguridad** con las personas que nos encontramos (no con las personas que convivimos en nuestro domicilio).

Distancia de seguridad en función del tipo de ejercicio físico

Parado	→	2 metros
Andando	→	4 metros
Corriendo	→	10 metros
Bicicleta	→	20 metros



Imagen recuperada de: www.freepik.es

Debe imperar el sentido común, si creemos que nos vamos a encontrar **otras personas durante la practica de actividad física, debemos usar mascarilla.** A no ser, que estemos en el campo y tengamos la certeza al 100% de no cruzarnos con nadie.

Consejos para la vuelta al entrenamiento

CONSEJOS PREVIOS A LA SESIÓN

Para asesorarse correctamente sobre actividad física se deben de utilizar **canales de información verídicos** y ante cualquier duda, consultar con un **profesional de la actividad física y del deporte**.

Cuando estemos en **casa**, **planificar la ruta del entrenamiento**, además de asegurarnos de no salirnos del límite municipal, realizamos un mejor control de la actividad y por lo tanto, una menor probabilidad de lesionarnos.

Analiza tu estado físico y tus capacidades, ten en cuenta tus limitaciones y planifica a corto, medio y largo plazo adaptando el ejercicio a tus necesidades.

CALENTAMIENTOS Y ESTIRAMIENTOS en casa: Se recomienda **no apoyarse ni tocar nada del mobiliario urbano**.

CONSEJOS DURANTE LA SESIÓN



Tantos días en confinamiento ha modificado más o menos nuestra condición física, **comienza poco a poco**, con pequeños objetivos y a medida que pasan los días y semanas, le puedes ir añadiendo más intensidad.



En el caso de que tengamos que adelantar a alguna persona, tenemos que tener en cuenta que: cuando adelantemos en **paralelo, mantener mínimo la distancia de 2 metros** de seguridad y **no volver a nuestro “carril” hasta pasados 10 metros de la otra persona** que viene corriendo detrás nuestra. De esta forma nuestra corriente de aire no le llegará.



Los primeros días son los más peligrosos ya que no sabemos objetivamente como nos va afectar la actividad física en nuestro cuerpo.



Trata de respetar **las medidas de seguridad** durante la práctica deportiva.

CONSEJOS DESPUES DE LA SESIÓN



Reduce la intensidad del entrenamiento poco a poco, no pares en brusco y trata de realizar estiramientos estáticos de los principales grupos musculares.



Puedes aprovechar la vuelta a casa haciendo un paseo suave a modo de “**vuelta a la calma**” para reducir la intensidad y hacer los estiramientos cuando llegues a tu domicilio.



Valora y reflexiona sobre **el nivel de dificultad logrado** en el entrenamiento.



No se te olvide **hidratarte** con frecuencia.

Recomendaciones sobre actividad física, sedentarismo y tiempo de uso de la pantalla en niños y adultos

GRUPOS DE EDAD		RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA	OBSERVACIONES	REDUCIR EL SEDENTARISMO	LIMITAR EL TIEMPO DE PANTALLA ¹
Menores de 5 años	Los que aún no andan	Varias veces al día. Cualquier intensidad.	Fomentar el movimiento, el juego activo y disfrutar	Minimizar el tiempo que pasan sentados o sujetos en sillas o carritos, cuando están despiertos, a menos de una hora seguida.	< 2 años: No se recomienda pasar tiempo delante de una pantalla. De 2 a 4 años: el tiempo de pantalla debería limitarse a menos de una hora al día.
	Cuando ya andan	Al menos 180 minutos al día. Cualquier intensidad.	Realizar actividades y juegos que desarrollen las habilidades motrices básicas (correr, saltar, trepar, lanzar, nadar,...) en distintos ambientes (en casa, en el parque, en la piscina, etc.).		
5 a 17 años		Al menos 60 minutos al día. Intensidad moderada y vigorosa.	Incluir, al menos 3 días a la semana, actividades de intensidad vigorosa y actividades que fortalezcan músculos y mejoren masa ósea.	Reducir los periodos sedentarios prolongados. Fomentar el transporte activo ² y las actividades al aire libre.	Limitar el tiempo de uso de pantallas con fines recreativos a un máximo de dos horas al día.
Personas adultas		Al menos 150 minutos de actividad moderada a la semana o 75 minutos de actividad vigorosa a la semana o una combinación equivalente de las anteriores. Estas recomendaciones pueden alcanzarse sumando períodos de al menos 10 minutos seguidos cada uno.	Realizar, al menos 2 días a la semana, actividades de fortalecimiento muscular y mejora de la masa ósea y actividades para mejorar la flexibilidad. Los mayores de 65 años , especialmente con dificultades de movilidad: al menos 3 días a la semana, realizar actividades de fortalecimiento muscular y para mejorar el equilibrio.	Reducir los periodos sedentarios prolongados de más de 2 horas seguidas, realizando descansos activos cada una o dos horas con sesiones cortas de estiramientos o dando un breve paseo. Fomentar el transporte activo.	Limitar el tiempo delante de una pantalla.