

ENTRENA CON MASCARILLA

Para prevenir contagios y evitar la propagación del COVID durante la práctica de ejercicio físico y deporte, debemos hacer uso de la mascarilla siguiendo la normativa vigente y sin descuidar el resto de medidas.

1. Elige la mascarilla adecuada

Asegúrate que ajusta bien, no se mueve al jugar, no lleva válvula, y que no se pega a la boca ni tienes dificultades al respirar.

2. Distingue entre sensación de confort y rendimiento

Parece que el rendimiento no se ve afectado por su uso, si bien algunos modelos como las FFP2 si influyen en este sentido. En todo caso cesa la actividad si sientes malestar, fatiga, mareos o síntomas extraños.

3. Adapta tu entrenamiento

Realiza esfuerzos de forma progresiva e intercala descansos y momentos de hidratación de forma más frecuente a lo habitual. Ten especial precaución en ejercicios de alta intensidad.

4. Utiliza la mascarilla correctamente

Evita contaminarla con las manos y retírala desde la parte de atrás, no reutilices aquellos modelos que no lo sean y cámbiala si se humedece o se ensucia. Si te retiras la mascarilla de forma puntual, recuerda mantener la distancia de seguridad



Comunidad
de Madrid

MadridUnaRegiónEnForma