

Recomendaciones para el regreso a gimnasios

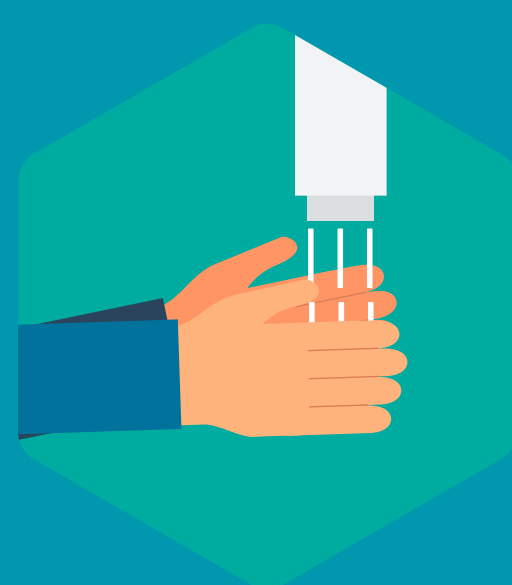
Antes de ir:

Averigua telefónicamente o en la página web del gimnasio cuál es el mecanismo de control de ingreso, como por ejemplo, si es por código QR, también, pregunta sobre el control de aforo del lugar por medio de reservas.



Evita entrenar si presentas algún síntoma gripal.

Verifica si debes pedir cita previa para tu ingreso y si tienes antecedentes personales de riesgo o vulnerabilidad que no recomienden tu asistencia.



Lávate las manos con agua y jabón o desinféctalas con alcohol antes y después de usar equipos o máquinas.

En el gimnasio:

Mantén tu tapabocas todo el tiempo, retíralo solamente para tomar líquido y limpiar el sudor. Recuerda que debes cambiar el tapabocas cuando se humedezca.



Limpia con desinfectante las máquinas para entrenamiento cardiovascular o de fuerza, antes y después de usarlas.



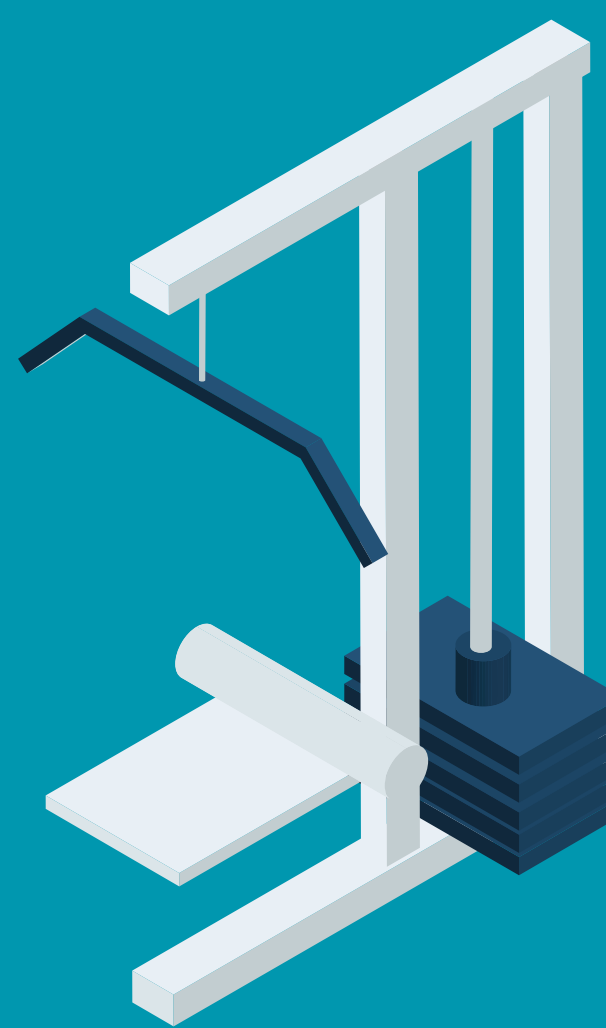
Mantén una distancia mayor a 2 m. de otras personas mientras realizas tu rutina.



Solicita delimitación en los espacios del gimnasio.



Si hay máquinas inhabilitadas para garantizar distanciamiento entre los usuarios, respétalas.



Lleva siempre toalla para limpiar tu sudor, esta debe ser de uso personal. Recuerda evitar ponerla sobre superficies.

Revisa que el ambiente tenga ventilación natural.



Permanece el menor tiempo posible.

Disfruta del entrenamiento, el ejercicio fortalece tu sistema inmune y te hace más feliz.

