

Carreras por montaña,  
marcha nórdica y  
senderismo

junio 2020

# COVID-19



FEDERACIÓN  
ARAGONESA  
DE MONTAÑISMO



Completa  
tu botiquín con un  
**Kit COVID-19**  
-mascarilla,  
solución hidroalcohólica y  
guantes desechables-

**POR ENCIMA DE TU RETO DEPORTIVO ESTÁ LA SALUD DE TODOS.**

**ACTUA CON REPONSABILIDAD.**

**SIGUE LOS PROTOCOLOS Y RECOMENDACIONES SANITARIAS.**

Comienza con  
itinerarios poco  
exigentes.

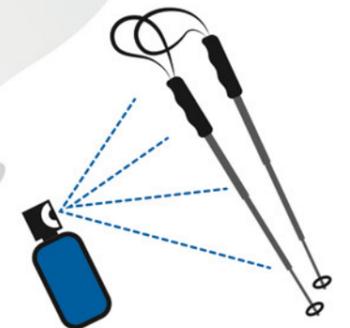
Permanece  
poco tiempo en  
zonas de  
confluencia.

Adapta tus horarios y  
evita aglomeraciones.

Al correr,  
aumenta la  
distancia.



No compartas el  
material personal.



Desinfecta el material  
utilizado tras el uso.



Extrema la precaución en  
fuentes de agua.



Respetar el  
medio ambiente.

Elige  
grupos reducidos y  
respetar la distancia mínima  
entre personas.