

COMUNICADO COVID-19

CSD y Consejo COLEF

RECOMIENDAN SEGUIR MANTENIENDO ESTILOS DE VIDA ACTIVOS DURANTE EL ESTADO DE ALARMA

#YoMeNuevoEnCasa

Desde el Consejo Superior de Deportes (CSD) y el Consejo General de la Educación Física y Deportiva (Consejo COLEF) recordamos a la ciudadanía la obligación de cumplir con lo decretado por el Gobierno de España para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19*, así como con lo dictado por las Comunidades Autónomas y los Ayuntamientos.

**Queda suspendida la apertura de instalaciones deportivas y gimnasios, así como recorridos en espacios y vías públicas para la práctica físico-deportiva. Además, se limita la libertad de circulación de las personas en las vías de uso público a supuestos concretos, entre los que no se encuentra la práctica físico-deportiva.*

POR ELLO:

#QuédateEnCasa, porque la situación lo requiere, es necesaria tu responsabilidad como un acto solidario frente a la emergencia sanitaria que estamos viviendo debido al COVID-19. Eso sí, ¡sigue moviéndote! Es un momento idóneo para poder tener tiempo para realizar ejercicio físico, no pienses que el hecho de no poder salir te lo impide, **#YoEntrenoEnCasa**

¡Te lo explicamos!

Evita el sedentarismo

¡EVITA PASAR MUCHO TIEMPO SENTADO!

El teletrabajo y el hecho de no poder asistir a los centros educativos y deportivos, puede aumentar el tiempo sedentario, siendo por tanto necesario incluir en nuestro día a día acciones conscientes para evitarlo.

¿cómo?



Ponte una alarma y así no se te olvidará. Puedes aprovechar incluso este momento para realizar algún desplazamiento por casa.



Intenta incluir momentos en los que trabajes de pie, no siempre sentado/a.



Realiza rutinas periódicas para “romper” el sedentarismo.

¡REDUCIR EL TIEMPO DE PANTALLA!



MENORES DE 2 AÑOS
no deben pasar tiempo delante de la pantalla.



ENTRE 2 Y 4 AÑOS
no deben hacerlo más de una hora seguida.



EL RESTO DE POBLACIÓN
reducirlo al máximo, no superando las dos horas seguidas.

Todas las recomendaciones del Ministerio de Sanidad sobre actividad física en la web 'Estilos de vida saludable'.

Aumenta tu actividad física

Lucha contra la inactividad

Aunque pensemos que es complicado, se puede continuar haciendo actividad y/o ejercicio físico en casa, intentando cumplir con las recomendaciones a nivel internacional (OMS...).

¿cómo?



¡Muévete! No pienses que esto en casa es imposible, ¡se puede!

Puedes realizar actividad física con muchas de las cosas que tenemos en casa, para lo cual se recomienda acudir a publicaciones de personas colegiadas, donde encontrarás propuestas de todos los niveles con o sin materiales, de fuerza, de coordinación... ¡Haz tus retos!
www.consejo-colef.es/recomendaciones-covid19

¡Este puede ser un gran momento para hacer ejercicio de fuerza!

El entrenamiento de fuerza se convierte en el compañero ideal en estos casos. Se pueden hacer multitud de ejercicios con el propio peso corporal y sin necesidad de tener que salir de casa (sentadillas, flexiones en la pared, planchas...).

Para las personas mayores, el ejercicio de fuerza es todavía más importante, no es momento de dejar de hacerlo, o incluso, es el momento de comenzar a realizarlo.



Es un momento perfecto para realizar ejercicio físico en familia.



Con menores puedes realizar juegos y actividades: con música y baile, diviértete jugando en movimiento, propón retos de equilibrio por tiempo, etc.



Procura que el tiempo de videojuegos sea activo, con juegos que impliquen movimiento.

MUY IMPORTANTE

HIDRATACIÓN

Recuerda que es muy importante hidratarse en cada momento.



LIMPIEZA

Una vez terminada la actividad, es importante reforzar la higiene corporal.

Si tienes dudas sobre cómo entrenar en casa, contacta con profesionales cualificados/as del deporte. Y cuidado con algunas propuestas que circulan en la red. Asegúrate de que la persona que las propone cuente con los requisitos de cualificación para ello.

Deseamos que a la mayor brevedad de tiempo podamos disfrutar de nuevo de volver a practicar actividades físico-deportivas en todos los entornos, pero, mientras tanto, intentemos sacar el máximo partido a todo lo que el ejercicio y la actividad física nos permite realizar en casa. Y no olvides que por el bien de todos/as
#QuédateEnCasa, y #YoEntrenoEnCasa y #YoMeNuevoEnCasa.