

Normas básicas para la práctica deportiva en la calle

La Consejería de Educación y Deporte de la Junta de Andalucía ha elaborado la siguiente infografía en la que se recogen una serie de consejos a seguir si sales a la calle a hacer deporte. Este documento recoge normas básicas antes de salir de casa, durante la práctica deportiva y al volver al domicilio.

[consejos_deporte](#)

**RECUERDA: la vuelta al ejercicio ha de ser progresiva para todos y adaptada a la edad, condición física y estado de salud. No olvides calentar antes de hacer tu ejercicio.*