MOVE!®

Actividad Física y Su Seguridad

Aquí hay algunos consejos generales de seguridad para cuando se prepara para ser físicamente activo:

- Lleve identificación, contactos de emergencia y su información de enfermedad y medicación con usted en todo momento.
- Beba agua antes, durante y después del ejercicio.
- Déjele saber a alguien adonde usted está yendo y por cuanto tiempo.
- Lleve un teléfono celular si usted tiene uno.
- Prepárese para el clima.
- Use ropa cómoda, medias con buen ajuste y zapatos adecuados para la actividad física.
- Para ejercicios al aire libre, vístase para que se le pueda ver. Use ropa de colores brillantes. En poca luz, use materiales reflectivos designados para mejorar su visibilidad a los conductores.
- Tome una ruta familiar.
- Sea activo en lugares públicos.
- Evite senderos aislados, caminos y zonas pobremente iluminadas.
- Al acercarse a otro caminante o trotador desde atrás, dé una advertencia verbal antes de pasarlos.