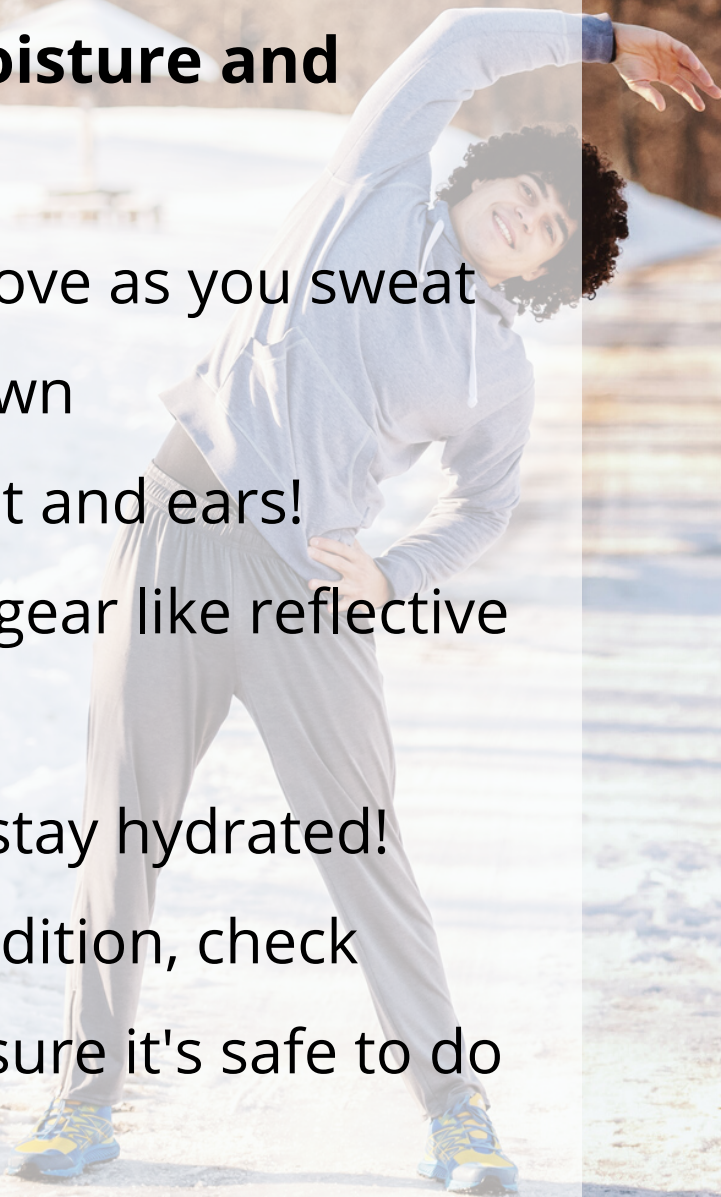


Winter Fitness Safety

Exercising outdoors? Pay attention to temperature, wind and moisture and follow these tip!

- 1) Dress in layers you can remove as you sweat and put back when cooling down
- 2) Cover your head, hands, feet and ears!
- 3) Wear sunscreen and safety gear like reflective clothing, sports equipment.
- 4) Continue drinking water to stay hydrated!
- 5) If you have a heart/lung condition, check in with your doctor first to ensure it's safe to do outdoor activities.



Seguridad en Fitness de Invierno

Esta haciendo ejercicio al aire libre? Ponga atención a la temperatura, el viento y la humedad, y siga estos consejos!

- 1) Vestir en capas que puedas quitar mientras sudas y volver a poner al enfriarte, como cuando corres en el parque infantil
- 2) ¡Cúbra la cabeza, las manos, los pies y las orejas!
- 3) Usar protector solar y equipo de seguridad como ropa reflectante, equipo deportivo.
- 4) ¡Seguir tomando agua para mantenerte hidratado!
- 5) Si tiene una condición cardíaca/pulmonar, hable con su médico primero para asegurarse de que es seguro hacer actividades al aire libre.

