

PROTOCOLO PARA CAMINATAS, TROTE (RUNNING) Y CICLISMO

El objetivo del presente protocolo es proporcionar las guías básicas para realizar caminatas recreativas en el entorno actual de afectación global por la pandemia COVID – 19, definiendo las pautas de aplicación antes, durante y después de la actividad.

ADVERTENCIA:

No podrá llevarse a cabo dicha actividad si:

- Ha dado positivo a un test de COVID – 19 y no ha recibido aún el alta médica correspondiente.
- Ha estado en contacto con alguna persona infectada con COVID – 19 EN LOS ULTIMOS 14 DIAS.
- Tiene cualquiera de los síntomas informados por el Ministerio de Salud y/o por la Organización Mundial de Salud.
- Es parte de los grupos de riesgos definidos por el Ministerio de Salud y/o por la Organización Mundial de la Salud.

Protocolo a Seguir:

- Salidas individuales de no más de sesenta minutos.
- Elegir los lugares menos transitados para circular.
- Evitar la aglomeración de personas, respetando una distancia mínima de 2 mts. para la caminata y 10 mts. para el trote.
- Llevar una botella de agua para hidratarse.
- Será obligatorio el uso de barbijo para la caminata.
- En el caso del trote y ciclismo, se deberá contar con el barbijo antes y después de la actividad realizada, no pudiéndose utilizar el mismo durante el ejercicio por cuestiones de salud.
- La distancia mínima para la actividad de ciclismo, será de 20 mts. y se recomienda el uso del casco.
- Los menores de 12 años de edad, deberán ir acompañados de un adulto mayor preferentemente familiar directo.
- Desinfectar calzado; ropa y bicicleta (en el caso de haber realizado ciclismo) al salir y regresar de su domicilio.