

PROTOCOLO PARA ACTIVIDADES RECREATIVAS Y DEPORTIVAS INDIVIDUALES CON DISTANCIAMIENTO SOCIAL

REQUISITOS GENERALES

- Las actividades a realizar son caminata, paseos, trotes, ciclismo y rollers.
- Máximo de 1 hora diaria.
- Deberá realizarse en espacios abiertos de manera individual respetando el distanciamiento social.
- Distanciamiento: Durante la actividad de trote/corrida se deberá respetar un distanciamiento de 10 metros por delante y por detrás y 2 metros lateral. Para la actividad de ciclismo y rollers será de 20 metros por delante y por detrás y 2 metros lateral y para las caminatas será de 2 metros circular.
- Aquellas personas que necesiten ser acompañadas pueden hacerlo con un cuidador.
- No está habilitado el uso de juegos de plaza, maquinas de ejercicios y bebederos.
- Se encuentra prohibida la permanencia y detención en los espacios públicos.
- No está permitido el traslado en transporte público o vehículos particulares para hacer ejercicio.
- Se recomienda llevar botella de agua individual para realizar la hidratación necesaria según la actividad.
- No es obligatorio el uso de tapabocas al trotar/correr. Para las restantes actividades su uso será obligatorio.
- Al toser y estornudar, cubrirse la boca y nariz con el codo. Evitar llevarse las manos a la cara.
- Todas las actividades deberán desarrollarse de forma individual. Se prohíben los grupos.
- Al regreso a casa, lavarse las manos con agua y jabón, desinfectar celulares, anteojos, zapatillas, ropa y objetos utilizados durante la actividad.
- Se sugiere realizar las actividades en momentos del día con mayor temperatura o con sol, no siendo recomendable los días de lluvia o mucho frío.
- No saludarse con contacto físico y mantener siempre el distanciamiento.