

PROTOCOLO DE ACTIVIDADES

ACTIVIDAD FÍSICA (ATLETISMO Y CICLISMO)

Protocolo y medidas preventivas obligatorias

1. Atletismo/Running

1.1. Duración y horario

Se permite realizar salidas para atletismo/running durante 60 minutos respetando la franja horaria que la ciudad decide para todas las actividades que es de 7 a 17hs de lunes a domingo.

1.2. Lugar

Se podrá salir a correr en un radio de hasta 500m de la residencia o por caminos rurales, añadiendo la posibilidad de el camino que necesite realizar desde su residencia hasta el camino rural más cercano en caso de ir a ese terreno.

Se prohíbe utilizar:

- Rutas o calzadas laterales.
- Banquinas
- Bicisendas
- Espacios públicos (Parque Borchex, Parque Natural Laguna de Gómez, etc) según Decreto Nacional 297/2020.

1.3. Serán requisitos por cumplir de todos los que deseen realizar actividad física:

1.3.1. Utilización de tapabocas.

1.3.2. Mantener la distancia física de no menor a 2 metros en caso de estar caminando o de 10m de frente y dorso para aquellos que estén corriendo.

1.3.3. Lavado recurrente de manos con alcohol durante la salida y lavado de mano con abundante agua y jabón al regresar al domicilio, así como la higienización de la indumentaria y suelas de zapatillas como se recomienda por las autoridades sanitarias.

1.3.4. Queda prohibido realizar salidas grupales, el máximo es de dos (2) personas.

2. Ciclismo rural

2.1. Duración y horario

Se permite realizar salidas para ciclismo rural durante 120 minutos respetando la franja horaria que la

PROTOCOLO DE ACTIVIDADES

ciudad decide para todas las actividades que es de 7 a 17hs de lunes a domingo.

2.2. Lugar

Se podrá realizar ciclismo únicamente por caminos rurales, añadiendo la posibilidad de trayecto que necesite realizar desde su residencia hasta el camino rural más cercano.

Se prohíbe utilizar:

-Rutas o calzadas laterales.

-Bicisendas

-Espacios públicos (Parque Borchex, Parque Natural Laguna de Gómez, etc) según Decreto Nacional 297/2020.

2.3. Serán requisitos por cumplir de todos los que deseen realizar actividad física:

2.3.1. Utilización de tapabocas cuando deba interactuar con otra persona, antes o después de la actividad.

2.3.2. Que se realice de manera individual o un máximo de 3 personas, manteniendo la distancia física de no menor a 20 metros.

2.3.3. Lavado recurrente de manos con alcohol durante la salida y lavado de mano con abundante agua y jabón al regresar al domicilio, así como la higienización de la indumentaria y suelas de zapatillas como se recomienda por las autoridades sanitarias.

2.3.4. No se podrá compartir ningún tipo de elemento de hidratación ni similar.

2.3.5. Es obligatorio el uso de casco.
