

RECOMENDACIONES PARA ACTIVIDADES RECREATIVAS Y DEPORTIVAS. -

Se autorizan **caminatas, paseos, trotes y ciclismo** una vez al día por un plazo máximo de 2 horas, garantizando siempre el distanciamiento social vigente.

Deben realizarse en espacios abiertos, de manera individual y respetando una distancia social de 2 metros.

Aquellas personas que necesiten ir acompañadas pueden hacerlo con un cuidador.

No se encuentra habilitado el uso de juegos de plaza ni máquinas de ejercicios dispuestas en espacios públicos. No está permitido el traslado en transporte público para hacer ejercicio.

RECOMENDACIONES DURANTE LA SALIDA:

- Llevar alcohol en gel y realizar una higiene de manos frecuente
- Llevar botellas individuales para realizar la hidratación necesaria según la actividad.
- No es obligatorio el uso de tapabocas al correr (solo para esta actividad).
- Evitar tocarse la cara con las manos.
- Al toser y estornudar, cubrirse la boca y nariz con el codo. En caso de usar pañuelos descartables desecharlos de inmediato en cestos de basura.
- Recomendaciones para la vuelta a casa:
- Lavarse las manos con agua y jabón.
- Desinfectar celulares, anteojos y objetos utilizados durante la actividad.
- Disponer en una bolsa cerrada la ropa utilizada hasta lavarla.