PROTOCOLO PARA LA REALIZACIÓN SEGURA DE ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVA ADMINISTRADA, COVID-19 V.C.

Instrucciones generales y **obligatorias** para las salidas recreativas mediante caminata

- Salidas en solitario o persona que conviva.
- Horarios de salidas de lunes a sábados de 07:00 a 11:00 hs y de 13:00 a 17:00 hs y domingos de 7 a 13 hs.
- Un adulto podrá acompañar hasta dos niños menores de 12 años (siendo estos del grupo familiar).
- La caminata se debe realizar en lugares de cercanía a su domicilio y manteniendo una distancia longitudinal de 5 metros (sentido de marcha) y distancia lateral de dos metros.
- El camínate deberá realizar la actividad de un lapso no superior a la hora y llevar siempre tapa bocas.
- Salir con documento de identidad o tener la aplicación "mi Argentina" en el celular, y en el mismo tener grabado el número de contacto de emergencia en primer lugar de la agenda
- Siempre llevar el propio bidón o botella y nunca compartir el agua
- Extremar medidas de seguridad para evitar cualquier tipo de accidentes, ya que esto podría demandar la atención en el hospital
- Al terminar la salida lavar y desinfectar calzados. Esto se debe realizar antes de entrar a la casa (para esto se debe contar en la entrada de la casa con un rociador con una solución de agua y lavandina o algún otro desinfectante).
- No podrá realizarse la actividad física en caso de presentar síntomas como: fiebre, tos, dolor de garganta, problemas respiratorios, perdida de olfato o gusto. Ante las apariciones de algunos de estos retornar inmediatamente al domicilio y seguir los protocolos médicos pertinentes
- En caso de no respetar algunas de estas normas (días, horarios, protocolos,etc) el infractor podrá ser pasibles de multas.

IMPORTANTE: Se deberá descargar en el celular la aplicación CuidAR