

# **Este es el protocolo para salir a correr o andar en bici**

18/05/2020

El gobernador de la provincia, Rodolfo Suarez, anunció este domingo la habilitación para la práctica de running y ciclismo. A las caminatas recreativas en un radio de 500 metros de su lugar de residencia, podrá agregarse la actividad de trote, como así también salidas individuales en bicicleta, hasta una distancia de 5.000 metros.

## **Protocolo y recomendaciones para disminuir la transmisión y el contagio:**

- **Respetar el distanciamiento social de 2 metros** entre personas. En caso de salidas **en bicicleta se recomienda una distancia de 10 metros**. En caso de concurrir acompañado de un hijo menor, esta distancia podrá ser inferior.
- **Respetar el protocolo de higiene respiratoria: no salivar** los espacios públicos, asegurarse de toser o estornudar siempre con el tapaboca colocado.
- **Cumplir con la higiene de manos:** llevar consigo elementos como **toallas húmedas, sanitizante o alcohol al 70%** (gel o líquido).
- **Evitar tocar objetos** u otras superficies de la vía pública.
- **Uso de bicicleta exclusivo.** No compartir.
- **Lugar de la actividad:** se deberá salir directamente desde el hogar a pie, o en la bicicleta.
- **No se permite el traslado en automóvil o transporte público.** Se debe contar siempre con el DNI.

- **En ningún momento se podrán detener en la vía pública.**
- Las personas con los documentos finalizados en 1, 2, 3, 4 y 5 podrán realizar la actividad solo los días lunes, miércoles, viernes, en horario de 09.00 a 19.00 horas. Los días domingos se autoriza en horario de 08:00 a 19:00 horas, para todas las personas, sin distinción de documento.
- Se podrá realizar la actividad **acompañado de una sola persona**, en lo posible un conviviente cuyo DNI coincida con la terminación ya establecida. **En el caso de menores de edad**, podrán salir más de uno acompañado de un solo padre o familiar mayor responsable. En esta situación **la terminación del DNI a tomar en cuenta será la del mayor a cargo.**
- **Vestimenta:** se recomienda el uso de ropa de fácil lavado y secado.
- Utilizar de manera obligatoria y en todo momento **protección facial cubriendo boca, nariz y mentón**; y que le permita realizar la actividad sin dificultad.
- En caso de menores, se recomienda **el uso de protección facial a partir de los 2 años.**
- El adulto responsable asegurará que el menor no toque elementos de la vía pública que pudieran estar contaminados.
- **De ninguna forma deberá permitirse el acceso a plazas, areneros, o juegos infantiles.** Al regreso de la actividad, se recomienda ingresar a su domicilio por la puerta de menor circulación y retirarse la ropa en el baño o lavadero. Guardarla en bolsa hasta el momento del lavado.
- En caso de actividad ciclística, se recomienda **desinfectar el rodado antes del ingreso al domicilio**, mediante el uso de cualquier producto aprobado por la autoridad sanitaria, tales como lavandina, alcohol diluido con agua o soluciones sanitizantes.

- Lavar la ropa con el jabón habitual y con agua a temperatura entre 40° y 60°C.
- Es recomendable ducharse luego de la actividad.

Fuente: El Sol