

RECOMENDACIONES PARA LA REALIZACION DE ACTIVIDADES FISICAS AL AIRE LIBRE
INDIVIDUALES EN CONTEXTO DE PANDEMIA POR COVID-19

Acorde al pedido de apertura a la “actividad física al aire libre individual”, se realizan las siguientes recomendaciones, teniendo en cuenta que al día de la fecha, la ciudad de Tandil no tiene transmisión comunitaria de COVID-19.

Las actividades físicas individuales al aire libre **NO** podrán realizarse si:

- Se presentan síntomas compatibles con COVID 19 (fiebre, tos, dolor de garganta, dificultad respiratoria, disgeusia, anosmia)
- Debe cumplir aislamiento domiciliario controlado (casos confirmados de COVID-19, procedentes del exterior o zonas de transmisión comunitaria)
- Estuvo en contacto estrecho con alguien enfermo con COVID 19 **dentro de los últimos 14 días.**

Para evitar conglomerados, se recomienda salir a realizar la actividad siguiendo el siguiente cronograma:

- Los días lunes, miércoles y viernes, aquellas personas cuyo último número de documento sea 1, 2, 3, 4 y 5
- Los días martes, jueves y sábados, aquellas personas cuyo último número de documento sea 6, 7, 8, 9 y 0.
- Salir una vez al día, con un máximo de 2 horas.

Además deberá tenerse en cuenta:

- **Realizar la actividad de manera individual.**
- Respetar el distanciamiento de 10 metros con cualquier otra persona.
- Llevar puestos los “cuellos/cubre bocas” que se utilizan para la realización de actividades deportivas.
- Llevar alcohol en gel encima para realizar un frecuente lavado de manos
- Evitar detenerse a utilizar áreas de juegos o máquinas públicas para realizar ejercicios.
- Llevar su propio recipiente con agua/ líquido hidratante.
- Al toser o estornudar, cúbrase con un pañuelo desechable y luego arrójelo a la basura.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.

Se apela a la responsabilidad de cada ciudadano para el cumplimiento de las recomendaciones formuladas anteriormente.

Bibliografía:

1. Resolución Nacional 77/2020. Disponible en: <https://www.boletinoficial.gob.ar/detalleAviso/primera/227719/20200413>
2. CDC. Directrices provisionales para la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19). 15/3/2020. Disponible en: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/large-events/mass-gatherings-ready-for-covid-19.html>
3. CDC. Enfermedad del Coronavirus 2019 (COVID 19). Visitas a Parques y Centros Recreativos. Disponible en: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/visitors.html>
4. Recomendaciones para salir a la calle a realizar actividad física con seguridad. Consejo superior de deportes (CSD), consejo general de la educación física y deportiva (consejo COLEF). Gobierno de España. Ministerio de cultura y deporte. Mayo de 2020.
5. B. Blocken. Towards Aerodynamically Equivalent COVID 19 1.5 m Social Distancing for Walking and Running, Abril de 2020.
6. Ministerio de Sanidad de España. Boletín Oficial del Estado, Nro 121, Orden SND/ 380/2020 sobre las condiciones en las que se puede realizar actividad física no profesional al aire libre durante la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19. 1 de Mayo de 2020.
7. BOLETIN EPIDEMIOLÓGICO SEMANAL (S.E. 19) - TANDIL VIGILANCIA DE ENFERMEDAD POR NUEVO CORONAVIRUS (COVID-19). FLORENCIA BRUGGESSER, MÉDICA INFECTÓLOGA.