



ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA AL AIRE LIBRE

Sobre los usuarios/as:

- Lavado frecuente de manos
- Uso de mascarillas cuando no se esté realizando la actividad física (antes y después de la clase)
- No compartir artículos de higiene ni de alimentación
- Evitar saludar con la mano o dar besos

Distanciamiento social y deportivo:

- Distanciamiento social de al menos 1 metro cuando no se está realizando la actividad física y deportiva
- Caminata o actividades en el lugar: 5 metros (en todas las direcciones).
- Trote a baja-mediana intensidad/velocidad (hasta 14 km/h): al menos 10 metros estando uno detrás de otro y 5 metros de manera lateral.
- Trote a alta intensidad/velocidad (sobre 14 km/h): al menos 20 metros estando uno detrás de otro y 5 metros de manera lateral.
- Ciclismo a baja-mediana intensidad/velocidad (hasta 14 km/h): al menos 10 metros estando uno detrás de otro y 5 metros de manera lateral.
- Ciclismo a alta intensidad/velocidad (sobre 14 km/h): al menos 20 metros estando uno detrás de otro y 5 metros de manera lateral.

Organización de las clases

- Evitar cualquier reunión social
- Mantener registro de quién asiste y datos de contacto.

Importante:

Zonas de uso público tiene prohibición de aperturas: duchas, camarines.