

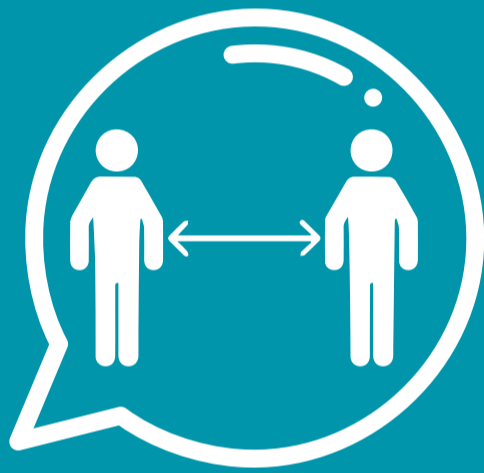


Contigo en el plan de reactivación, ejercitándonos Seguros

Resolución 777 de 2021

Todos aportamos en la reactivación del sector deportivo con nuestro autocontrol y responsabilidad ciudadana siguiendo las medidas de prevención para la contención de la transmisión del virus de la COVID-19.

Como deportista ten en cuenta las siguientes recomendaciones:



Distanciamiento físico

- Prioriza la actividad física en espacios abiertos.
- Mantén un distanciamiento de 1 metro de radio en las zonas de actividad física, recreación y deporte.
- Si vas a practicar una disciplina deportiva en particular recuerda las distancias sociales aerodinámicamente de acuerdo con el aumento de la velocidad:
 - a) Caminata ligera 1m.
 - b) Caminata rápida 2.5 m.
 - c) Carrera rápida 5 m.
 - d) Patinar 5 m.
 - e) Ciclismo rápido 10m.



Uso de tapabocas

- Usa tapabocas de manera obligatoria durante todo el tiempo de práctica de la actividad física, recreativa o deportiva dentro y fuera de las instalaciones.
- En la práctica deportiva todos debemos usar tapabocas: usuarios, deportistas, trabajadores y proveedores.
- Si eres un deportista profesional y de alto rendimiento no debes usar tapabocas cuando te encuentres en entrenamientos deportivos que hagan parte del calendario de tu ciclo de entrenamiento, concentraciones y competencias.



Limpieza y desinfección de equipos

- No compartas los implementos utilizados para la práctica deportiva.
- No escupas en los escenarios de práctica.