



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES
2020 - Año del Bicentenario de la Provincia de Buenos Aires

Nota

Número: IF-2020-12428333-GDEBA-SSTAYLMJGM

LA PLATA, BUENOS AIRES
Miércoles 10 de Junio de 2020

Referencia: Recomendaciones actividades recreativas

A: María Cecilia Pérez Araujo (SSTAYLMJGM),

Con Copia A: RAMON MANSILLA (MJGM),

De mi mayor consideración:

Por medio de la presente envío las recomendaciones a considerar para las salidas recreativas y/o deportivas:

Recomendaciones para actividades recreativas y deportivas - Fase 5

Durante esta fase se autorizan las caminatas, paseos, trotes, ciclismo una vez al día por un plazo máximo de 2 horas, garantizando siempre el distanciamiento social vigente en fases anteriores.

Deben realizarse en espacios abiertos, de manera individual y respetando una distancia social de 2 metros.

Aquellas personas que necesiten ir acompañadas pueden hacerlo con un cuidador.

No se encuentra habilitado el uso de juegos de plaza ni máquinas de ejercicios dispuestas en espacios públicos.

No está permitido el traslado en transporte público para hacer ejercicio.

Recomendaciones durante la salida:

-

Llevar alcohol en gel y realizar una higiene de manos frecuente. IF-2020-12428333-GDEBA-SSTAYLMJGM

-

Llevar botellas individuales para realizar la hidratación necesaria según la actividad.

-

No es obligatorio el uso de tapabocas al correr.

-

Evitar tocarse la cara con las manos.

-

Al toser y estornudar, cubrirse la boca y nariz con el codo. En caso de usar pañuelos descartables desecharlos de inmediato en cestos de basura.

Recomendaciones para la vuelta a casa:

-

Lavarse las manos con agua y jabón.

-

Desinfectar celulares, anteojos y objetos utilizados durante la actividad.

-

Disponer en una bolsa cerrada la ropa utilizada hasta lavarla.

Sin otro particular saluda atte.

IF-2020-12428333-GDEBA-SSTAYLMJGM