

Huinca Renancó, 13 de Mayo de 2020

ANEXO I

PROTOCOLO DE ESPARCIMIENTO **“ACTIVIDAD FÍSICA Y ESPARCIMIENTO”**

1. Finalidad:

El presente protocolo, determinará recomendaciones y lineamientos generales tendientes a la bioseguridad de las personas para la realización de actividades físicas y de esparcimiento en un escenario marcado por la presencia del COVID – 19.

y atendiendo las necesidades de recuperación y mantenimiento del estado físico, entendido este como un complemento de la contención social caracterizada durante el período de aislamiento social, preventivo y obligatorio determinado por las disposiciones establecidas en el DNU 297/2020, se fijarán las pautas que regulen las actividades físicas y de esparcimiento de la población de la provincia de Córdoba.

Teniendo en cuenta que la actividad física disminuye la presión arterial en hipertensos, disminuye el colesterol, mejora la diabetes, suprime el tabaquismo, disminuye el peso corporal, previene el cáncer, mejora la circulación, previene el infarto de miocardio y el accidente cerebro vascular entre otros muchos beneficios, sumado a un alto nivel de evidencia en la sociedades científicas que permite concluir que la actividad física REDUCE EL RIESGO de ocurrencia de muchos resultados adversos para la salud mejorando sustancialmente el Sistema Inmunitario.

En lo establecido en el Artículo 8 del DNU 408/2020 autoriza la realización de una breve salida de esparcimiento en beneficio de la salud y del desarrollo psico-físico de las personas.

2. Alcance:

El presente protocolo será de aplicación para todos los ciudadanos de la provincia de Córdoba a partir de la promulgación del mismo

Quedan exceptuadas del presente protocolo las personas categorizadas como “Grupo de Riesgo”

3. Instructivo de actividades permitidas:

Se deberán respetar los siguientes lineamientos generales para la realización de la actividad atendiendo a:

- a. Las actividades se podrán realizar en el Acceso Arturo Frondizi (este), Acceso Combatientes de Malvinas (norte), boulevard Olivero y las periferias de la ciudad.
- b. El mismo tendrá una duración máxima de SESENTA (60) minutos.
- c. Los días autorizados para la realización de esta actividad será los días sábados, domingos y feriados de 08 a 18 hs.
- d. La actividad consistirá en caminatas, trotes y ciclismo, sugiriendo no detenerse durante la ejecución de la misma.
- e. El mismo deberá ser realizado por dos personas o grupo familiar, manteniendo una distancia de por lo menos 1.5 m lateral, 10 m ante los posteriores en caminata o carrera y de 20 m ante los posteriores en bicicleta.
- f. Los niños menores de DIECISEIS (16) años de edad, deberán ser acompañados por un mayor responsable.
- g. Deberán acreditar su identidad, por lo que se recomienda la portación del Documento Nacional de Identidad de cada uno de los integrantes.
- h. No se podrá utilizar el transporte vehicular.
- i. La actividad de esparcimiento podrá ser efectuada en UNA (1) sola salida de SESENTA (60) minutos, en los días señalados en el inciso a), no permitiéndose repetir la misma en reiteradas oportunidades.
- j. No se permite la realización de actividades de esparcimiento en plazas y parques.
- k. La actividad será realizada respetando las disposiciones y normativas nacionales y provinciales referido al:
 - 1) Uso de tapabocas será obligatorio.
 - 2) El distanciamiento señalado en el inciso e).
- l. No se permite el uso de implementos deportivos o la ejecución de actividades deportivas.
- m. Se evitará en toda circunstancia la aproximación con otros grupos de personas que estén realizando la actividad. Para ello se deberá tener la debida precaución de adoptar las distancias y márgenes previos evitando los contactos próximos entre personas.
- n. Deberán procurar su propia hidratación como así también otros efectos personales de higiene.
- o. No se permite el uso de juegos infantiles ni aparatos de complemento de actividad físicas como plazas saludables y otros implementos deportivos.
- p. Se recomienda que toda persona que presente un cuadro de anginas, resfrios, estados gripales, entre otros, no podrán ausentarse de sus domicilios para la realización de esta actividad.
- q. Es recomendable disponer de alcohol en gel y pañuelos descartables para la higiene frecuente. Se deberá considerar que el descarte de estos

- efectos, no podrán ser desechados en la vía pública siendo una responsabilidad directa del adulto responsable, su disposición final en cestos de basura dispuestos por los municipios o en su defecto deberán ser transportados hacia su propio domicilio.
- r. Como sugerencia al finalizar la actividad y previo al ingreso al domicilio, llevar a cabo la correcta higiene y desinfección del calzado, manos y de la indumentaria deportiva.
 - s. Las personas con discapacidad, mantienen el cumplimiento de sus protocolos particulares.
 - t. Como condición previa para la ejecución de los procesos de flexibilización, los municipios y comunas serán los responsables del control del presente protocolo, siendo el COE regional la autoridad que articule las disposiciones establecidas.
 - u. Se reserva para el COE central la potestad de modificar las flexibilizaciones establecidas en este protocolo según la evolución de la situación epidemiológica.

