



MUNICIPALIDAD DE  
**CONCEPCIÓN DEL URUGUAY**

*ANEXO*

*RECOMENDACIONES PARA LA HABILITACIÓN DE ACTIVIDADES  
FÍSICAS, TROTE SALUDABLE, RUNNING Y CICLISMO*

*Conforme a las recomendaciones establecidas mediante  
Decreto del Poder Ejecutivo de Entre Ríos N° 736/20*

*La normativa local, Decreto Municipal N° 26352, se basa en las disposiciones establecidas por el Ministerio de la Producción del Gobierno de la Provincia de Entre Ríos que reglamenta, mediante Resolución N° 0345 de fecha 28 de Mayo de 2020 que “en esta etapa de flexibilización del “Aislamiento Social, Preventivo y Obligatorio”, para el desarrollo de las actividades físicas y/o deportivas referente al trote recreativo saludable y al ciclismo, se realizarán de manera individual, al aire libre, sin uso de instalaciones privadas o públicas, con uso de elementos personales, sin contacto” y delega, a cada municipio, la potestad para determinar los lugares, días y horarios de su desarrollo”. Así mismo, el Decreto Provincial N° 787 de fecha 5 de Junio habilita las actividades deportivas individuales en el ámbito del territorio entrerriano. -*

*Por lo expuesto:*

***\*El horario establecido para desarrollar las actividades físicas al aire libre, caminata, trote saludable, running y ciclismo en la ciudad de Concepción del Uruguay será en la franja horaria de 08 a 22,00 horas, respetando los lineamientos del presente “Protocolo de Esparcimiento Responsable”.\****

*CONSIDERACIONES GENERALES Y ESPECÍFICAS:*

***“ACTIVIDAD FÍSICA AL AIRE LIBRE”:***



MUNICIPALIDAD DE  
**CONCEPCIÓN DEL URUGUAY**

- Deberán efectuarse las actividades físicas al aire libre de manera individual o en grupo de hasta un número de 10 personas como máximo.*
- Los grupos de entrenamientos deberán contar con un profesor o entrenador a cargo.*
- La duración de las actividades físicas y/o deportivas se recomiendan de 60 a 90 minutos diarios en los lugares y espacios habilitados.*
- Se desarrollarán utilizando elementos personales, kit de higiene, respetando el distanciamiento social de 2 metros y sin contacto físico entre las personas.*
- Quienes sean menores de doce (12) años sólo podrán realizar dichas actividades acompañadas por una persona adulta responsable.*
- NO están permitidos el uso de juegos infantiles, aparatos de circuitos de entrenamiento y juegos saludables de plazas o espacios públicos;*
- Se encuentra prohibida la realización de estas actividades para quienes cursen sintomatología compatible con COVID-19, que hayan tenido contacto estrecho o que provengan de lugares con circulación comunitaria del virus.*
- Se deberá llevar un registro de las personas que participen de los turnos de entrenamiento.*

**“CAMINATA, TROTE SALUDABLE Y RUNNING”**

- La actividad será individual o en grupo reducido de hasta 10 personas como máximo.*
- Se deberá respetar un distanciamiento de dos (2) metros entre las personas. -*
- Se podrá desarrollar esta práctica en los siguientes sectores: Isla del Puerto, Paseo Bv. Sansoni; Predio Multieventos, Peatonal de la Defensa Sur; Avenida Paysandú, Avenida Costanera “La Fraternidad”, Tránsito Pesado y en paseos públicos habilitados.*
- La apertura de la Isla del Puerto se habilita en el horario de 08,00 a 20,00hs para las prácticas de actividades físicas saludables de caminatas, trote y ciclismo, respetando los lugares habilitados y los horarios establecidos.*



MUNICIPALIDAD DE  
**CONCEPCIÓN DEL URUGUAY**

**“CICLISMO”**

- La actividad será individual o hasta un número reducido de 10 personas como máximo.
- Se deberá respetar durante la práctica una distancia mínima entre personas de dos (2) metros.
- Se podrá desarrollar en los siguientes sectores: Boulevard de la Defensa Sur; Avenida Paysandú, Avenida Costanera “La Fraternidad”, Tránsito Pesado, Camino a Balneario Banco Pelay, en la Pista del Velódromo Municipal, Isla del Puerto (de 8 a 20,00 hs) y en lugares habilitados previamente.
- La duración de la práctica deportiva se recomienda de un máximo de 90 minutos por día.-
- La actividad será de entrenamientos. No se podrán realizar competencias ni eventos. –
- Se solicita mantener el distanciamiento social preventivo y respetar los lugares habilitados para la disciplina.

**\*RECOMENDACIONES GENERALES PARA UN ESPARCIMIENTO RESPONSABLE\***

- Se aconseja una práctica controlada en cuanto a la intensidad, la cual, preferentemente, deberá evitar el jadeo o respiración agitada.
- Disponer de pañuelos o servilletas descartables (personales e individuales) para la higiene frecuente, como así también procurar mantenerse con la hidratación necesaria durante las salidas.
- Se sugiere exceptuar de las actividades planteadas en el presente a toda persona contemplada en los grupos de riesgo definidos por el Ministerio de Salud de la Nación y estipulados en el Decreto N° 368/20 del Poder Ejecutivo de la Provincia de Entre Ríos. Se evaluarán casos particulares en donde la actividad física de personas pertenecientes a estos grupos de riesgo posea indicaciones con prescripción médica. Aquellas personas que presenten sintomatología tales como, angina, resfríos, estados gripales, entre otros, NO podrán efectuar el Esparcimiento Responsable.
- Disponer de elementos personales/individuales para la hidratación.



MUNICIPALIDAD DE  
**CONCEPCIÓN DEL URUGUAY**

- Atender al lavado o desinfección de manos y de los elementos personales (prendas deportivas, botellas, cantimploras, zapatillas, bicicleta, etc.) antes y después de la actividad física y/o deportiva.*
- Realizar el secado de manos con material descartable.*
- Evitar el uso de bebederos y sanitarios (limitar a lo esencial).*
- Cubrir nariz y boca al toser o estornudar y no salivar.*
- Los adultos mayores deberán evitar días de condiciones climáticas adversas.*
- El uso de tapaboca o barbijo se deberá utilizar antes y después de realizar la actividad física/deportiva, en caso de permanecer en el lugar.*

*El presente protocolo se dicta con la finalidad de permitir el desarrollo responsable del esparcimiento, el cual podrá ser modificado dada la dinámica respecto a la situación epidemiológica en la que nos encontramos como comunidad, realizando para ello una evaluación periódica en pos de ofrecer a la sociedad en su conjunto la prevención de la propagación del virus.*



MUNICIPALIDAD DE  
**CONCEPCIÓN DEL URUGUAY**