

RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO DEPORTIVO SEGURO POST CUARENTENA POR COVID-19

¡IMPORTANTE!

Si tuviste COVID-19 debes respetar los tiempos de aislamiento (14d) en casa, hacerte un chequeo médico antes de retornar a la práctica deportiva y reintegrarte al deporte de manera gradual y controlada.

RESPETAR

las fases de resguardo público que determinen las autoridades sanitarias locales.

RECUERDA

que la dosificación del ejercicio debe ser progresiva, controlado y adaptada a la disciplina deportiva. Comenzar con frecuencias e intensidades de entrenamiento de menor a mayor, y con tipos y tiempos de ejercicio adaptados a la condición física de los deportistas.

DECÁLOGO

PARA EL RETORNO DEPORTIVO SEGURO

EN DEPORTES O ENTRENAMIENTOS INDIVIDUALES



Respetar los **DISTANCIAMIENTOS FÍSICOS** según práctica deportiva.

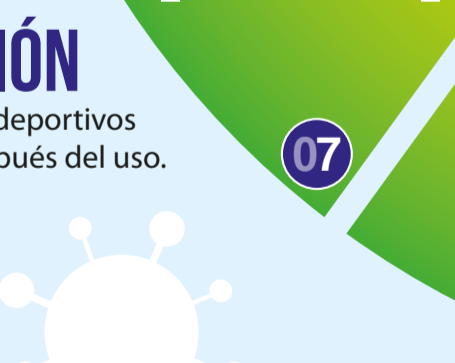


CAMINATA
distanciamiento 5 metros en todas las direcciones



LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

de implementos deportivos después del uso.



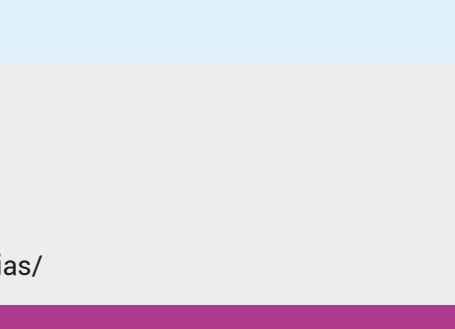
USO DE MASCARILLA

obligatorio mientras no esté en práctica deportiva o distancia menor a la permitida.



TROTE Y CICLISMO
alta intensidad/velocidad (sobre 14 km/h): distanciamiento **20 METROS**

uno detrás de otros y 5 metros laterales.



TROTE Y CICLISMO

baja-mediana intensidad/velocidad (hasta 14 km/h): distanciamiento

10 METROS

uno detrás de otros y 5 metros laterales.



PROHIBIDO
compartir artículos personales con otros.

PARA MAYOR INFORMACIÓN VISITAR

