

## **Cómo es el protocolo para realizar running en CABA**

- Los que tengan **DNI par y cero** podrán realizar actividad física los días pares, los que poseen **DNI impar** los días impares.
- La actividad deberá realizarse en el horario de **18 a 10 horas**.
- Podrá realizarse actividad física en **grupos de hasta 2 (dos)** personas como máximo.
- La actividad se puede hacer siempre que sea **circulando**. No se permite la permanencia en los espacios verdes.
- Solo se podrán utilizar los sectores de **los espacios verdes que se encuentren abiertos**, sin reja, cinta y cualquier otra demarcación que indique que el espacio se encuentra cerrado.
- **No se podrán utilizar postas aeróbicas y circuitos de calistenia.**
- En los lugares o zonas donde esté permitido **podrán utilizarse bicicletas, patines u otros elementos** para hacer ejercicio en movimiento.

## **Medidas y recomendaciones sanitarias para hacer actividad física**

- Es obligatorio para los adultos y niños mayores de 5 (cinco) años el **uso de tapabocas**

- **No es obligatoria la utilización del cubrebocas y/o tapabocas durante la práctica de running y/o práctica aeróbica intensa de las actividades autorizadas, a fin de no obstruir la respiración.**
- Las salidas autorizadas, tanto recreativas como para actividad física, deberán realizarse en el **espacio verde más cercano al domicilio** del vecino.
- Se recomienda **desinfectar todos los objetos que se hayan utilizado** en las salidas autorizadas.
- Se deberá respetar en todo momento las medidas de **distanciamiento social** recomendadas por las autoridades sanitarias.
- Se recomienda llevar elementos para la **hidratación personal** ya que el uso de los bebederos se encontrará vedado.