

## El deporte en fase 3 región Coquimbo.

### **Como realizar deportes en fase 3. Conoce cómo puedes hacer deporte en fase de Preparación.**

El pasado lunes el Ministerio de Salud anunció que todas las comunas de la región de Coquimbo, a partir del jueves 14 ingresan a fase de Preparación y además de nuevos cambios en el Plan Paso a Paso.

La semana pasada La Serena, Coquimbo y Los Vilos comenzaron con el retroceso y Ovalle subía una fase, restringiendo la realización de actividades físicas, especialmente de carácter colectivo y que podrán concentrarse en un máximo de cinco personas, en lugares cerrados y veinticinco personas, en lugares abiertos, persistiendo la prohibición de las actividades con espectadores. Para este jueves entran en fase 3: Canela, Illapel, Salamanca, Andacollo, La Higuera, Paihuano, Vicuña, **Combarbalá**, Punitaqui y Río Hurtado.

Para los amantes del deportes, sin duda, varias son las interrogantes que surgen, para poder realizar actividad física. La Fase 3 o de Preparación, está marcada por la libre disposición de realizarla en espacios al aire libre, manteniendo el uso de mascarilla, la que se puede quitar exclusivamente durante la realización de actividad física, su uso es obligatorio en toda circunstancia, antes y luego de realizar la práctica, se recomienda evitar el uso de mobiliario público, como juegos infantiles, bancas, estaciones de ejercicio u otra que con anterioridad a la pandemia, se haya dispuesto para el efecto, no usar bebederos públicos, y llevar siempre la propia botella de agua.

En lo que respecta a los gimnasios, el aforo permitido es de cinco personas, con horarios de atención diferenciadas y con tiempo máximo de una hora de permanencia en el establecimiento, se sigue prohibido el uso de camarines y de cualquier otro lugar cerrado, que no sea esencial para la práctica de actividad física, se permite el uso de casilleros con distanciamiento mínimo de un metro, entre ellos y se exige ventilación permanente y adecuada, para todo el recinto, aparte los dispositivos exigidos por la Autoridad Sanitaria, para el ingreso y permanencia en los recintos. Atte Mindep región Coquimbo.