

Banda Elige Vivir Sano.

Banda Elige Vivir Sano amplía su horario para practicar deporte.

¿ Qué se puede hacer y qué no hacer en el ámbito deportivo, en fase uno y dos?

En el reciente informe entregado por el Ministerio de Salud, anunció el cambio de horario de la "Banda Elige Vivir Sano", destinado para que la población pueda hacer deporte en fase uno y dos del Plan Paso a Paso.

Se podrán ocupar espacios abiertos de lunes a domingo, así lo detalló el Seremi del Deporte Juan Carlos Fritis: " Se amplió el horario para realizar actividad física y deportes, desde las 06:00 a las 09:00 hrs., manteniendo siempre la distancia deportiva, con la recomendación de no desplazarse a lugares alejados, de preferencia realizarlo en zonas aledañas al hogar y no usar vehículos para el trayecto y realizar actividades individuales".

Agregó la autoridad deportiva, que para hacer deporte, no se necesita sacar permiso en la Comisaría Virtual y se pueda nadar en bicicleta, patines, correr o realizar caminatas. Otra de las recomendaciones es el uso constante de alcohol gel, solo beber agua de botellines individuales, reiterándole la prohibición del uso de los aparatos públicos, para la realización de actividad física.

En las comunas en fase dos o Transición, la práctica deportiva puede realizarse en espacios abiertos, respetando los aforos establecidos y las condiciones decretadas por la Autoridad Sanitaria, estableciéndose que la banda horaria del Programa Elige Vivir Sano, solo rige para los días sábado, domingos y festivos, desde las 06:00 hrs. a las 09:00 hrs., teniendo presente tanto en las fases uno y dos, que la práctica deportiva utilizando la banda horaria, se debe realizar de manera individual o junto a residentes del mismo hogar, el uso de mascarilla en el trayecto de desplazamiento es obligatorio y solo se podrá desprender de ella, al momento de la práctica deportiva.