

Desde 06:00 a 09:00 de la mañana los fines de semana.



### **Autoridades invitan a utilizar banda horaria de Elige Vivir Sano para realizar actividad física.**

El Gobernador de Elqui, junto al Seremi de Desarrollo Social y Familia entregaron recomendaciones de la extensión de la banda horaria, que se podrá utilizar entre 06:00 y 09:00 horas los fines de semanas y festivos en comunas en Cuarentena y Transición.

A partir de este sábado comenzó a implementarse la extensión de la Banda Horaria Elige Vivir Sano, horario especial que permite hacer actividad física al aire libre en comunas en Cuarentena o Transición, y que estará disponible de 6:00 a 09:00 horas los fines de semana y festivos.

Para explicarlos días y horarios en que se puede hacer uso de la banda, y las medidas de autocuidado que deberán cumplir quienes la utilicen, las autoridades se sumaron a una jornada de actividad física.

¿Estamos haciendo deporte porque hemos extendido la banda horaria de Elige Vivir Sano desde las 06:00 hasta las 09:00 de la mañana los fines de semana y días festivos, mientras que el resto de la semana se mantiene el horario entre las 07:00 y 08:30 horas.

Hacemos un llamado a hacer deporte, con esto no sólo mejoramos nuestro estado físico y salud; sino también nos ayuda a desestresarnos de las medidas de la cuarentena?, señaló el Gobernador de la Provincia de Elqui, Marcelo Gutiérrez.

La autoridad provincial agregó que al hacer uso de este horario se deben cumplir todas las medidas de autocuidado, como el uso obligatorio de mascarilla. Además, en este espacio para hacer deporte no se pueden realizar desplazamientos en vehículos o transporte público.

Alicia Contreras, quien utiliza diariamente este espacio para realizar actividad física, destacó la extensión del horario de la banda deportiva. ¿Esto de vivir sano es lo más importante, yo estoy feliz. Invito a todos a que aprovechen su horario y aprovechen de hacer deporte. Yo uso la bicicleta como vivo más lejos, antes trotaba, pero ahora no puedo trotar, todos deberían usar este horario y aprovechar estas horas para hacer deporte?.

En esa misma línea, el Seremi de Desarrollo Social y Familia, Marcelo Telias, destacó que ¿es importante que tengamos espacios para realizar actividad física y practicar un estilo de vida saludable tal como lo estamos difundiendo por medio de nuestro Sistema Elige Vivir Sano. Por eso, la extensión de la banda horaria para hacer deporte al aire libre permite utilizar este tiempo caminando, andando en bicicleta o corriendo; en definitiva, actividades que mejoran nuestra calidad de vida y que podemos hacer respetando las medidas de prevención para cuidar nuestra salud ante el Covid-19?.

La banda horaria Elige Vivir Sano, es una iniciativa impulsada por el Gobierno, para que las personas puedan continuar haciendo actividad física al aire libre y en forma individual, sin necesidad de obtener un permiso especial en las Fases 1 y 2 del Plan Paso a Paso.

Horario en el cual se pueden realizar actividades individuales al aire libre como caminar con niños o niñas, pasear a las mascotas, trotar, andar en bicicleta, patines u otros ciclos, entre otras, pero no deportes colectivos.