This page was exported from - Diario El Combarbalito.cl
Export date: Mon May 6 0:02:24 2024 / +0000 GMT

Que se puede hacer y qué no hacer en la fase 3 en Combarbalá.

Ejercicio en Plan Paso a Paso, ¿qué puedes hacer en paso 2 y 3?
Las comunas de Andacollo y Combarbalá pasan a fase tres (preparación) y la comuna de Ovalle a fase dos (transición), desde el jueves 22 de abril del 2021 a las cinco de la mañana. El Ministerio del Deporte te indica que se puede hacer y qué no hacer, en la práctica de actividad física y deportiva, tanto individual como colectiva.

En la fase tres (preparación) del Plan Paso a Paso, se puede realizar actividad física y deportiva, en espacios abiertos y en grupos de máximo veinticinco personas, en espacios cerrados y gimnasios, los usuarios podrán asistir en horarios preestablecidos y con tiempo acotado de uso, manteniendo siempre la distancia de dos metros, entre personas, con un aforo de no más, de ocho usuarios por sala de clases los que no podrán interactuar entre sí y cumpliendo la medida de una persona, por cada seis m2, en salas de máquinas, las que deberán tener, una adecuada y permanente ventilación.

Por su parte, en la comuna de Ovalle, que se apresta a ingresar a la fase dos (transición), podrán realizar actividad deportiva de lunes a viernes, en espacios abiertos, en grupos de máximo diez personas, mientras que los fines de semana y en días festivos, sólo podrán realizar actividad física en la banda horaria de, Programa Elige Vivir Sano, que va desde las seis a las nueve de la mañana y no utilizando vehículos motorizados o de transporte público para trasladarse el lugar elegido, recomendándose realizar la actividad deportiva o física, en lugares aledaños a los hogares.

Para el Seremi de Deportes Juan Carlos Fritis, esta apertura a la práctica deportiva y la actividad física: ? **el avanzar de fase, presenta una gran oportunidad para las comunas de Andacollo, Combarbalá y Ovalle y para que sus vecinos puedan ir retomando la actividad física y que sin duda, es un aporte a la sanidad mental y a la búsqueda del bienestar físico. Queremos hacer un llamado para que puedan ir retomando en forma paulatina sus rutinas y privilegiar la práctica deportiva al aire libre. Además este retorno debe ser debe ser mesurado, sin excesos, para evitar lesiones, pero lo más importante, es el autocuidado, ante la pandemia, el uso de mascarilla permanente, el lavado frecuente de manos, o el uso de alcohol gel y la distancia social, en síntesis ser responsable consigo mismo y los demás ?.**

Que no hacer en fase tres (preparación), reuniones en residencias particulares de más de quince personas y cualquier evento o reunión durante el horario de toque de queda, actividades con público con más asistentes que lo permitido o sin cumplir las condiciones requeridas por la Autoridad Sanitaria, , el funcionamiento de Clubes de Adultos Mayores y Centros de día de Adultos Mayores y el funcionamiento de pubs, discotecas y lugares similares.

En fase dos (transición) no se deben realizar reuniones en residencias particulares de más de cinco personas y cualquier evento o reunión durante el horario de toque de queda, o los sábados, domingos y festivos, las actividades con público , el funcionamiento de lugares deportivos cerrados y gimnasios, consumo de alimentos en lugares cerrados de centros comerciales, el funcionamiento de Clubes de Adultos Mayores y Centros de día de Adultos Mayores y el funcionamiento de pubs, discotecas y lugares análogos.