

**LA ESPAÑOLA SE MUEVE**



**RETOMA LAS  
ACTIVIDADES  
DEPORTIVAS PRESENCIALES**



# Vuelven los grupos de

Caminadores  
Corredores  
y Ciclismo

aplicando un protocolo diseñado para cumplir con las normas de seguridad, higiene y distanciamiento social.



Consultá días y horarios

en **[www.asesp.com.uy](http://www.asesp.com.uy)**

o **[familiaacompañantes.com.uy](http://familiaacompañantes.com.uy)**

**A continuación compartimos puntos importantes a tener en cuenta para volver a las respectivas actividades:**



# CICLISMO

No podrá presentarse teniendo algún síntoma que esté vinculado al Covid-19 (fiebre, tos, resfrío, dolor de garganta, dificultad para respirar, malestar en general). En caso de que alguien presente algunos de los síntomas ya mencionados, es responsabilidad del profesor a cargo del grupo no permitir que la persona realice dicha actividad y sugerir que consulte a su prestador de salud.

Evitar todo el tiempo el contacto físico.

Es obligatorio el uso del buff.

Para la hidratación, cada ciclista deberá traer su caramañola para uso personal, quedando totalmente prohibido compartirla.

Mantener distancia de dos metros entre ciclistas al momento de la charla inicial.

Habrà 3 grupos de ciclistas con un referente en cada grupo, con tres niveles de participación: principiante, moderado y alta intensidad.

En los semáforos es obligatorio mantener la distancia marcada entre ciclistas y entre los grupos.

En caso de necesitar salivar se ruega tener excesivo cuidado de no hacerlo cerca de otros compañeros, no sólo por higiene, sino por el riesgo sanitario que eso puede significar.

Se exhorta que al finalizar la actividad cada uno retorne de forma inmediata.

**PARA REALIZAR LA ACTIVIDAD  
ES OBLIGATORIO RESPETAR EL PROTOCOLO.**



# CAMINADORES Y CORREDORES

No podrá presentarse teniendo algún síntoma que esté vinculado al Covid-19 (fiebre, tos, resfrío, dolor de garganta, dificultad para respirar, malestar en general). En caso de que alguien presente algunos de los síntomas ya mencionados, es responsabilidad del profesor a cargo del grupo no permitir que la persona realice dicha actividad y sugerir que consulte a su prestador de salud.

Evitar todo el tiempo el contacto físico.

Mantener distancia de dos metros entre cada uno al momento de la charla inicial y realizando la actividad.

Es obligatorio al realizar la actividad el uso del buff o tapaboca.

Para la hidratación, cada deportista deberá traer su caramañola para uso personal, quedando totalmente prohibido compartirla.

Al momento de realizar el trote, este será realizado de a 2 personas separadas por 2 metros y 10 metros de distancia lineal de la dupla que viene detrás.

El deportista deberá aplicarse alcohol al 70% o en gel en ambas manos previo al uso de los materiales en cada estación del circuito. Cada alumno deberá traer su frasco con alcohol al 70% o en gel para su uso al iniciar y finalizar la actividad.

Cada alumno traerá su propia colchoneta o material para trabajar en el piso.

En caso de necesitar salivar se ruega tener excesivo cuidado de no hacerlo cerca de otros compañeros, no sólo por higiene, sino por el riesgo sanitario que eso puede significar.

**PARA REALIZAR LA ACTIVIDAD  
ES OBLIGATORIO RESPETAR EL PROTOCOLO.**



# RECOMENDACIONES GENERALES

Llevar contigo alcohol (70%) en spray, alcohol en gel o toallitas desinfectantes, ya sea para lo que tocamos al entrenar, transporte público, puertas y picaportes, etc.

No olvidar el uso de mascarillas en lugares concurridos.

A la vuelta de cada entrenamiento lavar toda la ropa utilizada.

Evitar tocarse los ojos, boca o nariz.

Realizar el lavado de manos durante 40 segundos aprox.

Desinfectar las suelas de tus zapatos al llegar a casa.



LA ESPAÑOLA SE MUEVE

