



El deporte  
es de todos

Mindeporte

## ABC para realizar actividad física individual al aire libre



Las actividades al aire libre se practicarán de manera individual. Foto: [www.freepik.es](http://www.freepik.es)  
***ABC para realizar actividad física individual al aire libre***

Miércoles, 22 De Abril De 2020

Prensa Mindeporte

Bogotá, abril 22 de 2020. La nueva medida para la práctica de actividad física, al aire libre, empezará a regir desde el próximo lunes, 27 de abril. Conozca en detalle los requisitos.

- Solo podrán hacer actividad física al aire libre las personas mayores de 18 años.

- Los mayores de 70 años no podrán salir de sus casas.
- Las actividades podrán realizarse en un radio de un kilómetro del domicilio.
- El horario permitido es de 5:00 a.m. a 8:00 a.m.
- Las prácticas permitidas son: caminar, correr, montar en bicicleta.
- Las actividades al aire libre se practicarán de manera individual. No está permitido el ejercicio grupal.
- Se deberá guardar una distancia mínima de cinco metros entre cada persona.
- Es indispensable portar kit sanitario, hidratación personal y el respectivo tapabocas.
- El lapso para la práctica de actividad física no podrá ser mayor a una hora.
- La medida del pico y género aplicará normalmente en Bogotá. Los deportistas deben tener en cuenta las medidas adoptadas por las autoridades de su ciudad o municipio.
- No se habilitarán canchas, parques recreodeportivos o biosaludables, gimnasios ni escuelas deportivas.
- Solo está autorizada la práctica deportiva a nivel recreativo, no de alto rendimiento.
- Los gimnasios y las escuelas de formación deportiva permanecen cerrados.

**Nota:** ser activos durante la pandemia del COVID-19 es un reto para todos, especialmente con estrategias que favorezcan la promoción de la actividad física en el hogar, en confinamiento, que logre llegar a todo el curso de vida y a todo el territorio nacional. La cultura ciudadana, el autocuidado, la autorregulación y la prevención jugarán un papel importante durante el tiempo de la práctica.