

	INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE, RECREACIÓN, CULTURA Y TURISMO DEL MUNICIPIO DE PUERTO LOPEZ IMDERCUT NIT 900.261.284-9				
	CIRCULAR				
	CODIGO:	VERSIÓN:	FECHA:		Documento Controlado
	GDE-FOR-006	2	19-06-2020		

D.I.23-2020.

CIRCULAR EXTERNA N° 23

FECHA : 24 DE JULIO DE 2020.

DE : DIRECTOR INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE, RECREACIÓN, CULTURA Y TURISMO DEL MUNICIPIO DE PUERTO LÓPEZ - META.

PARA : COMUNIDAD EN GENERAL – MUNICIPIO DE PUERTO LÓPEZ.

ASUNTO: MODIFICACIÓN HORARIO PARA LA REALIZACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA INDIVIDUAL AL AIRE LIBRE - **MAYORES EDAD.**

Cordial saludo,

La Administración Municipal en cabeza del señor Alcalde Carlos Julio Gutiérrez, y el Instituto Municipal de Deporte, Recreación, Cultura y Turismo del Municipio de Puerto López –Meta, acoge las medidas establecidas por el Gobierno Nacional, a través del Ministerio del Deporte, para la realización de actividad física individual al aire libre durante la vigencia de la Emergencia Sanitaria.

Por lo anterior, se autoriza el desarrollo de actividades físicas y de ejercicio al aire libre de la siguiente manera:

*Para los niños y niñas entre dos (2) y cinco (5) años: tres (3) veces a la semana (lunes, miércoles y jueves), media hora al día, en el **horario de 04:00 p.m. a 05:00 p.m.** en compañía del cuidador no menor de 18 años, ni mayor de 59 años, la persona no deberá tener comorbilidades asociadas a riesgo de enfermedad grave por COVID-19.*

*Para los niños y niñas que se encuentren en el rango de edad de seis (6) a diecisiete (17) años, tres (3) veces a la semana (viernes, sábado y domingo), una hora al día, en el **horario de 04:00 p.m. a 06:00 p.m.**, en compañía del cuidador no menor de 18 años, ni mayor de 59 años, la persona no deberá tener comorbilidades asociadas a riesgo de enfermedad grave por COVID-19.*

Para las personas que se encuentren en el rango de edad de dieciocho (18) a sesenta y nueve (69) años, por un período máximo de dos (2) horas diarias, de la siguiente manera:

	INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE, RECREACIÓN, CULTURA Y TURISMO DEL MUNICIPIO DE PUERTO LOPEZ IMDERCUT NIT 900.261.284-9				
	CIRCULAR				
	CODIGO:	VERSIÓN:	FECHA:		Documento Controlado
	GDE-FOR-006	2	19-06-2020		

- **De LUNES a VIERNES:** En el horario de 05:00 a.m. a 08:00 a.m. o de 05:00 p.m. a 08:00 p.m.
- **SÁBADO, DOMINGO Y FESTIVOS:** En el horario de 05:00 a.m. a 11:00 a.m. o de 05:00 p.m. a 07:00 p.m.

Para los adultos mayores de 70 años, tres (3) veces a la semana, media hora al día, en el horario de 08:00 a.m. a 09:00 a.m.

ACTIVIDADES FÍSICAS PERMITIDAS:



Está permitido caminar, trotar, uso individual de patines y patinetas, correr, montar en bicicleta y cualquier tipo de actividad física individual, en donde se mantenga el cumplimiento del aislamiento social.

NO ESTÁ PERMITIDO:

- No se permite el uso de parques recreodeportivos, parques biosaludables ni parques infantiles.
- Los gimnasios y las escuelas deportivas de formación no estarán habilitados para funcionar.
- *La práctica deportiva y ejercicio grupal en parques públicos y áreas de recreación, deportes de contacto o que se practiquen en conjunto.*

OBSERVACIONES:

- No habrá pico y cédula, para aquellas personas que salgan a practicar deporte en los horarios establecidos.
- Se recomienda el uso permanente del tapabocas y la hidratación personal e individual, así como mantener una distancia mínima de dos (02) metros entre cada persona.
- Los niños de 2 a 5 años deben tener el esquema de vacunación completo y se debe portar el carnet de vacunación durante las salidas.

	INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE, RECREACIÓN, CULTURA Y TURISMO DEL MUNICIPIO DE PUERTO LOPEZ IMDERCUT NIT 900.261.284-9				
	CIRCULAR				
	CODIGO:	VERSIÓN:	FECHA:		Documento Controlado
	GDE-FOR-006	2	19-06-2020		

- Las familias o cuidadores deberán reforzar las medidas preventivas cuando en el hogar se conviva con mayores de 70 años, si convive con persona con enfermedades crónicas o terminales, preferiblemente evitar salir.
- Está prohibida la salida de niños y niñas menores de 2 años, excepto por situaciones de vacunación, servicios médicos, urgencias y registro civil.
- **Las áreas del espacio público en donde se puede realizar actividad física:** Espacios abiertos o al aire libre como parques, plazoletas, escenarios recreativos, cancha Municipal, entre otros, evitando espacios donde haya obstáculos o mobiliario urbano con el que puedan entrar en contacto (como gimnasios al aire libre, mobiliario de espacios recreativos infantiles, y mobiliario urbano como materas, bancas, esculturas, barandas, pasamanos, canecas de basura, entre otros). Las áreas del sistema de circulación peatonal como: senderos, andenes, malecón, entre otros.
- No se incluyen espacios cerrados y concurridos, como supermercados, farmacias, entidades financieras, plazas de mercado y centro comerciales. Igualmente, debe evitarse la permanencia en lugares con alto tránsito de buses, camiones, motos y demás vehículos.
- Las personas que practican el ciclismo, pueden realizar su práctica dentro de la jurisdicción del municipio de Puerto López, teniendo en cuenta la hora máxima permitida de lunes a viernes **(05:00 a.m. a 08:00 a.m. o de 05:00 p.m. a 08:00 p.m.)**. sábado, domingo y festivos **(05:00 a.m. a 11:00 a.m. o de 05:00 p.m. a 07:00 p.m.)**.
- Mantener la precaución y usar los elementos de protección personal en el desarrollo de actividad física individual al aire libre que se ejecute en la vía nacional, con el fin de mitigar y prevenir accidentes.

Lo anterior, en procura de mejorar la salud mental de las personas, generar actividad física, aprovechamiento del tiempo libre y evitar el sedentarismo.

Sin otro particular,



LIC. VICTOR MANUEL ANZUETA MARTHA
 Director IMDERCUT

Proyecto: Nohemy Vasco Tinoco.
 Subdirectora IMDERCUT.