

## IPLAS – Ministerio de Salud - Serie Protocolos

### La caminata deportiva (Definición)

La **caminata deportiva o de calle** se trata de una **competencia atlética pedestre** que consiste en caminar, de forma natural, al máximo de su velocidad sobre cierto recorrido de pista, calle o terreno **sin utilizar la ayuda biomecánica del trote, carrera o marcha atlética**, llevando los brazos abajo en la vertical en forma de péndulo sin flexionar los codos al momento de llevar los brazos atrás de la vertical del cuerpo, con desplazamiento de sucesión de pasos sin perder contacto con la superficie del suelo en la fase de arrastre.

### PROTOCOLO:

#### Normas Generales

1. Durante la practica del deporte, en el que se compartirán espacios, se deberá guardar la restricción del distanciamiento social.
2. En todos los casos el deportista saldrá de su casa vestido con su ropa deportiva y su equipamiento debidamente higienizado.
3. Llevar sus propios elementos de protección (barbijo, alcohol en gel, toalla, etc.).
4. Se trasladará individualmente en su propio medio de transporte (auto, moto, bicicleta) hasta el inicio del circuito de caminata deportiva.
5. Al terminar su actividad deportiva, regresará a su domicilio sin detenerse en reuniones grupales.
6. Es conveniente bajar la aplicación **“CUIDAR”** e informar inmediatamente si tiene síntomas compatibles con Covid 19.

#### Normativa Particular

7. Es conveniente que, si la caminata incluye áreas urbanas no detenerse y si circunstancialmente se aproxima otro caminante, se deberá mantener siempre un radio de **3 mts** de distancia al rededor.
8. Una vez de regreso en su domicilio, proceder al lavado de la ropa deportiva y la higienización del equipamiento utilizado.
9. No se fija un límite de edad para la práctica de este deporte, siempre y cuando sea una practica habitual y continua.

10. Recuerde que el horario establecido para esta practica es diariamente de 07 AM a 13 PM.
11. Elija un circuito que le permita realizar su practica sin compartir espacios con personas que esperan para realizar compras en la calle o algún tipo de aglomeración.