

## **COMISION DE ACTIVIDAD FISICA AL AIRE LIBRE**

### **PLAN PILOTO DE REACTIVACION DE LA ACTIVIDAD FISICA AL AIRE LIBRE.**

**Objetivo.** - Establecer los lineamientos para la reactivación en semáforo amarillo de la actividad física en espacios libres durante la emergencia sanitaria por CORONAVIRUS (COVID-19), facilitando el retorno paulatino a esta actividad y reduciendo los riesgos de salud física y mental, contribuyendo a la salud de la sociedad y a la formación integral de las personas.

**Alcance.** - Actualmente nuestro País se encuentra en estado de emergencia relacionado con la salud pública, ocasionada por la pandemia COVID-19 lo que ha obligado al gobierno en el Decreto 1017 publicado el 17 de marzo del 2020 en disponer y decretar el estado de excepción nacional, cuyo objetivo es precautelar y proteger la salud de la población, además de contener la progresión y el contagio de esta enfermedad.

Por tanto, este documento busca garantizar el retorno progresivo y el derecho de las personas a realizar actividad física al aire libre guiada por profesionales en esta rama, en el contexto actual de la pandemia, garantizando en todo momento la salud y bienestar de las personas con medidas de distanciamiento social y bioseguridad.

**Justificación.** - La guía de profesionales para evitar lesiones en el regreso paulatino de las personas a la actividad física es fundamental por lo que es nuestro afán trabajar conjuntamente con las autoridades locales para tomar las precauciones necesarias que contribuyan al retorno de las actividades físicas diarias y garanticen el derecho al libre trabajo ya que este sector de profesionales del Fitness y actividad física no ha podido ejercer el mismo por casi 4 meses desde que se decretó el estado de excepción por el gobierno.

El confinamiento ha expuesto a las personas a un sedentarismo muy pronunciado lo cual está provocando una mayor incidencia de enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, obesidad, sarcopenia, diabetes entre otras que son en la actualidad uno de los mayores problemas de la salud pública nacional.

Una vez dispuesto por el gobierno el cambio en el país del Aislamiento al Distanciamiento Social, y el restablecimiento de la actividad económica mediante la semaforización, es muy importante mantener una comunicación adecuada y la coordinación respectiva con los profesionales de este sector para mantener y cumplir los diferentes protocolos que se aplicaran en el retorno de la población a su actividad al Aire Libre.

**Condiciones Generales.** - Los protocolos descritos deben ser observados de manera obligatorio por quienes estén al frente de Guiar, Planificar y controlar la actividad física al Aire libre de las personas que en los diferentes puntos de trabajo se acerque a realizar este tipo de actividades.

- Espacio Físico. - Canchas de uso múltiple de Parques y barrios que corresponden al Ilustre Municipio de Loja.
- Edad. - Niños, niñas, adolescentes y personas menores de 70 años según las disposiciones.
- Horario. - Se respetará el horario establecido de semaforización para las diferentes actividades según el toque de queda dispuesto nacionalmente.
- Distanciamiento Social. - Las personas que acudan a realizar su actividad física deberán obligatoriamente mantener una distancia mínima de 4 metros extendiéndose hasta 6 metros cuadrados o más dependiendo del trabajo a realizar en el día.
- Protecciones. - El uso de la mascarilla o bandana deberá portarse permanentemente y es de uso obligatorio, adicionalmente podrá utilizar gafas protectoras si la actividad requiere un mayor grado de velocidad.
- Kit Bioseguridad. - Antes de iniciar la rutina se deberá contar con un kit en el cual contenga gel antibacterial al 70% o alcohol antiséptico, hidratante, Toalla y de ser necesario protector solar.

- Prohibición. - Se indicará la prohibición del uso de Juegos Infantiles, parques biosaludables, barras para hacer ejercicio y otras superficies que aumenten la posibilidad de contagio.
- Desinfección. - De tener horas continuas o implementos INDIVIDUALES de ejercicio se deberá realizar la debida desinfección con amonio cuaternario de quinta generación.
- Temperatura. - Se realizará un control de temperatura con termómetro digital para evitar que personas con niveles altos realicen la actividad al aire libre.

**Especificaciones.** - Para el desarrollo del plan piloto de reactivación de las actividades físicas al aire libre queremos dar a conocer los puntos y profesionales que como recomendación ponemos a su conocimiento para la aprobación correspondiente.

<b>NOMBRES</b>	<b>PERFIL PROFESIONAL</b>	<b>ESPACIO PROYECTADO</b>
Lic. Carlos Jerves Galván	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gerente – Propietario Gimnasio y Club Deportivo "DEOS"</li> <li>• Entrenador Nacional de Tae Kwon Do</li> <li>• Entrenador internacional IFBB de Físico Culturismo</li> <li>• Instructor Nacional de Aeróbicos y Bailoterapia</li> </ul>	Cancha de uso múltiple del parque Lineal ubicado en la tebaida frente al cementerio
Prof. Juan Carlos Piedra	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Instructor de Bailoterapia Aeróbicos y gimnasio.</li> <li>• Docente de Planta área de Cultura física 2014 – 2018</li> <li>• Instructor en el grupo de personas de 3era edad centro de salud número 3.</li> </ul>	Plazoleta principal del parque Jipiro
Abg. Marco Minga	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gerente propietario Titanus Fitness</li> <li>• Entrenador Nacional de Físico Culturismo</li> <li>• Personal Trainer</li> </ul>	Espacio proyectado por determinar

Instructor Claudio Ludeña	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bailarín Profesional</li> <li>• Instructor de bailoterapia en diferentes gimnasios de la localidad.</li> </ul>	Canchas de uso múltiple de la Esteban Godoy
Instructor David Ludeña	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bailarín Profesional</li> <li>• Instructor de bailoterapia en diferentes gimnasios de la localidad.</li> </ul>	Canchas de uso múltiple del Coliseo Ciudad de Loja
Instructor Juan Sari	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Instructor de Aeróbicos, Bailoterapia y ejercicios funcionales certificado por la secretaria del deporte</li> </ul>	Cancha de uso múltiple barrio la pradera, cancha del barrio Yaguarcuna o posteriores del estadio federativo Reina del cisne
Instructor Daniel Aguilar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Instructor de Crossfit</li> <li>• Personal Trainer</li> </ul>	La Argelia detrás de la clínica Dialtica
Instructor Manuel Naranjo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Instructor de Crossfit</li> <li>• Personal Trainer</li> </ul>	Espacio proyectado por determinar

Atentamente.



Lic. Carlos Jerves Galván  
Representante Comisión.