



**MARATÓN
VIRTUAL FCV**

RECOMENDACIONES DE BIOSEGURIDAD

Los participantes de la Media Maratón de Bucaramanga FCV – 400 años (tanto en la modalidad presencial como virtual), deberán adoptar las medidas generales que han demostrado mayor evidencia para la contención de la transmisión del virus. Éstas son:

- Lavado de manos.
- Distanciamiento físico.

1. Lavado de manos

- Realice el lavado de manos con agua potable y jabón varias veces al día. También, antes de iniciar la práctica deportiva y al finalizarla.
- Tenga presente que el lavado de manos debe durar mínimo de 20 a 30 segundos. Si no dispone de un sitio para hacerlo, deberá contar con un kit que contenga alcohol glicerinado mínimo al 60%, o toallas desinfectantes; haga fricción entre las manos para su desinfección.

2. Distanciamiento físico

- El distanciamiento físico significa mantener un espacio entre usted y las demás personas en la competencia.
- Evite el contacto directo con otras personas.
- Tenga en cuenta que las gotas exhaladas por una persona en movimiento son arrastradas principalmente en la corriente de desplazamiento (estela), detrás de esta persona. En ausencia de viento fuerte, la distancia social para caminar, correr o andar debe ser de dos metros (o seis pies) si las dos personas se mueven de lado a lado o en una formación escalonada.





3. Elementos personales

- Lave la ropa deportiva, toallas o tapabocas de tela al regreso a casa, y almacene estos objetos en un área limpia y seca.
- Deseche al regreso a casa –junto con el resto de residuos producidos en el hogar–, los tapabocas o las toallas de un solo uso, potencialmente contaminados con sudor o secreción nasal, utilizados durante la actividad deportiva.
- El uso de guantes no es recomendado para la práctica deportiva; debe lavar las manos con agua, jabón, y usar toallas desechables.

4. Recomendaciones al salir de la vivienda

- Esté atento a las indicaciones de la autoridad local sobre restricciones a la movilidad y accesos el día de la carrera.
- Visite solamente la zona donde se realizará su actividad deportiva.
- Procure no saludar de mano, beso, o abrazo.
- Evite el contacto con cualquier tipo de superficie.
- No comparta sus bebidas con otras personas.

5. Recomendaciones al regresar a la vivienda

- Retire el calzado deportivo a la entrada, lave la suela con agua y jabón, y dépositelo en un lugar especial.
- Lave las manos de acuerdo a los protocolos del Ministerio de Salud y Protección Social.
- Al regresar, evite saludar con beso, abrazo y dar la mano.
- Antes de tener contacto con los miembros de familia, báñese con abundante agua y jabón, y cámbiese de ropa.
- Mantenga separada la ropa para la actividad deportiva, del resto de prendas personales.
- Lave la ropa deportiva usada en la lavadora a más de 60 grados centígrados, o de forma manual con agua caliente que no queme las manos, y jabón; después, deje secar por completo. No reutilice la ropa sin antes lavarla.
- No sacuda las prendas de ropa antes de lavarlas, para minimizar el riesgo de dispersión del virus a través del aire. Deje que se sequen completamente.

6. Espacios públicos

- Todas las personas con síntomas respiratorios agudos, como tos, fiebre, estornudos, dolor de garganta, o que estuvieran en contacto con otras personas con estos síntomas, no deben participar el día de la realización de la Media Maratón de Bucaramanga – FCV. Deberán reportar la sintomatología a su entidad prestadora de servicios de salud.