

**CIRCULAR No. 002 de 2020**

De acuerdo al Decreto 100-33-110-2020 de fecha 7 de Mayo de 2020, emitido por el Gobierno Nacional, el cual en su Artículo Quinto, permite el desarrollo de actividades físicas y de ejercicio al aire libre, el Instituto de Deporte y Recreación de San Gil - INDERSANGIL, le resalta a la comunidad Sangileña, las recomendaciones a tener en cuenta:

1. Se podrá realizar actividad física y ejercicio al aire libre en un horario de 5:00 am a 8:00 am.
2. Solo podrán salir personas que se encuentren en el rango de edad de 18 a 60 años, y dispondrán de un periodo máximo de una (1) hora diaria.
3. Los niños mayores de 6 años hasta los 14 años, podrán salir en compañía de un adulto no mayor de 60 años, a realizar actividad física de caminata tres (3) veces a la semana, media hora al día.
4. Los jóvenes de 14 años hasta los 17 años, podrán salir a realizar actividad física de caminata tres (3) veces a la semana, media hora al día.
5. Los días sábados y domingos habrá restricción total para realizar actividad física y de ejercicio al aire libre.
6. Las actividades físicas y de ejercicio al aire libre se harán de manera individual y se deberá guardar una distancia mínima de 5 metros entre las personas.
7. Las actividades deportivas que se podrán realizar son caminar, trotar, montar bicicleta o patines, dentro del perímetro urbano y rural del municipio de San Gil.
8. Se continua con el cierre temporal de todos los escenarios deportivos del municipio de San Gil públicos y privados, como son piscinas, gimnasios, gimnasios al aire libre, parques biosaludables, centros de acondicionamiento físico, parques infantiles, canchas sintéticas, canchas multifuncionales y demás escenarios y establecimientos deportivos que se deriven y generen aglomeración de personas, resaltando que la presente condición aplica para Centros Comerciales.
9. Es obligatorio el uso del tapabocas.

El Instituto de Deporte y Recreación de San Gil - INDERSANGIL fomenta los hábitos y estilos de vida saludables en el municipio, por ello invita a toda la comunidad a realizar la actividad con las medidas de bioseguridad y acatando las condiciones implementadas por el municipio.

Así mismo, se recomienda seguir haciendo actividad física desde sus casas y hacer uso de nuestras actividades virtuales, como son sesiones actividad física dirigidas a niños, niñas, adolescentes, jóvenes y adultos, así de esta manera promovemos el bienestar de la comunidad en general, y prevemos la propagación de COVID\_19 o Coronavirus, por eso la invitación a seguir nuestra página en Facebook [Inder San Gil](#).

**POR FAVOR QUEDATE EN CASA, LA SALUD DE TODOS ESTA EN TUS MANOS.**

**ORIGINAL FIRMADO**

**ARMANDO VILLAR RUIZ**

Director General

Instituto de Deporte y Recreación de San Gil - INDERSANGIL

**INDERSANGIL**

COLISEO LORENZO ALCANTUZ

Email: [inder@sangil.gov.co](mailto:inder@sangil.gov.co)

Teléfono: 7 7238771