

SORIA

Movilidad en paseos y deporte no profesional

Desde el 2 de mayo de 2020 se han establecido franjas horarias en las salidas para pasear y hacer deporte. Para protegernos de posibles contagios del virus COVID-19 de personas sin síntomas o con síntomas leves es **imprescindible seguir las pautas y recomendaciones** establecidas por las Autoridades Sanitarias incluyendo las franjas horarias.

Cómo protegerte frente al virus del COVID-19



Si tienes síntomas, quédate en casa y aíslate en tu habitación.



Mantén 2 metros de distancia entre personas.



Lávate las manos con frecuencia y meticulosidad.



Evita tocarte ojos, nariz y boca.



Limpia con regularidad las superficies que más se tocan.



Cubre boca y nariz con el codo flexionado al toser o estornudar.



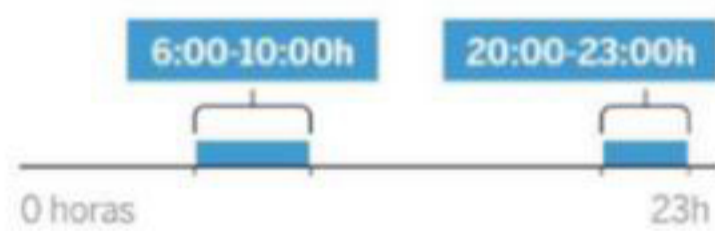
Usa pañuelos desechables para eliminar secreciones respiratorias.




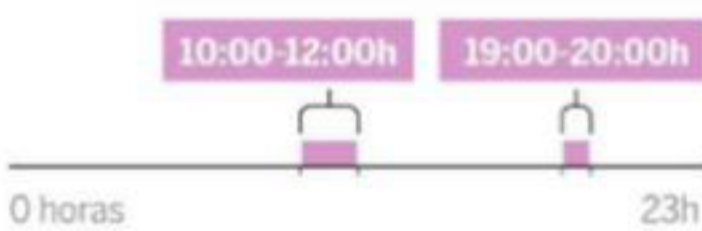
Usa mascarilla cuando no sea posible mantener la distancia de seguridad.


Franjas horarias en las salidas para pasear y hacer deporte

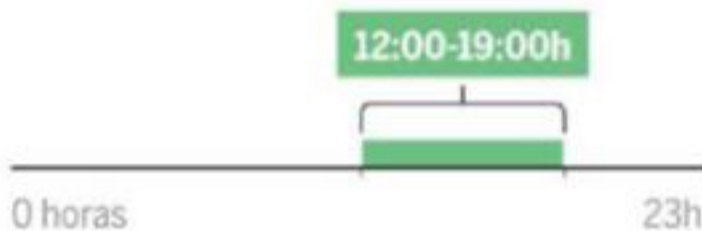
 **Personas de 14 años en adelante**




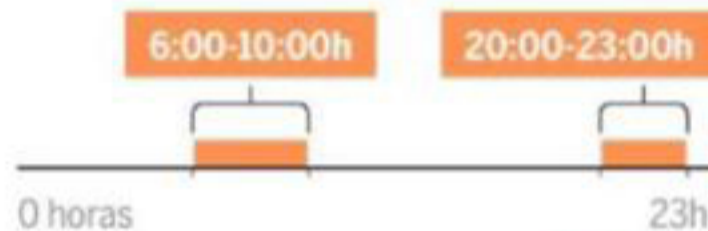
 **Mayores de 70 o personas dependientes con cuidador**



 **Menores de 14 años**
Máximo 3 y con un adulto.



 **Deporte no profesional**



Recomendaciones en paseos y práctica deportiva

- ✓ Respetar siempre las indicaciones de señales o agentes de Policía.
- ✓ Evitar las aglomeraciones. Es conveniente limitarse a las proximidades de tu vivienda.
- ✓ Evitar cruzarte con otras personas. Mantén las distancias de seguridad.
- ✓ Circular por la acera de la derecha, en el mismo sentido que los vehículos, y emplear la otra acera para realizar la vuelta. En caminos únicos o sendas, situarse siempre pegado a la derecha.
- ✓ Respetar el reparto del espacio público: quienes caminan, quienes corren y bicicletas, en ese orden.
- ✓ Es aconsejable no quedar para realizar las actividades. Haz los estiramientos o relajaciones en casa.

Algunos recorridos en la Ciudad y su entorno:

Márgenes del Duero: Emplea el Paseo de San Prudencio como paseo en sentido al curso del agua, y realiza en sentido contrario el recorrido desde San Saurio a San Polo, Fielato, Presa del Perejinal y vuelta por el margen derecho de nuevo.

Camino de la Depuradora: Al ser ancho, se puede recorrer en ambos sentidos siempre ajustándose a tu lado derecho.

Senda de la Ladera del Castillo al Duero: Únicamente en sentido bajada.

Parque de La Dehesa: En el Paseo de Invierno y en el interior circular por los paseos en ambos sentidos ajustándose a tu derecha.

Calle A del Polígono Industrial: Circular por la acera de la derecha. Respetar las indicaciones de recorrido y los usos de carril bici y acera.