

# Sortida a l'exterior per fer activitat física



## Quan es pot sortir?



A partir del dissabte 2 de maig  
un cop al dia



**Municipis +5.000 HAB**  
De 6h a 10h del matí i de 20h a 23h



**Municipis -5.000 HAB**  
Sense restricció de franges

## Qui pot sortir?



Persones de manera **individual** i sense contacte

## Què es pot fer?



Practicar qualsevol esport i activitat física de manera **individual**



Amb autoresponsabilitat i seny per tal de **minimitzar el risc de lesions i de contagi**



Començar de forma moderada i gradual



Mantenir sempre les **mesures de prevenció, distanciament i seguretat**

## On podem anar?



**Entorns oberts:** espais urbans i espais naturals, sempre **dins del propi municipi**. Es recomana no utilitzar el vehicle o transport públic per arribar-hi

## Quines activitats es recomanen?



Pràctica esportiva **individual moderada** com caminar, patinar, córrer, passeig en bicicleta...

## Què no es pot fer?



Pràctica **col·lectiva** de qualsevol esport



No utilitzar **instal·lacions esportives**



No utilitzar **equipaments i maquinària de musculació** o càrdio instal·lades en espais públics

## Què no es recomana fer?



Cap pràctica **individual amb risc associat** per evitar accidents i tensionar el sistema sanitari

## Mesures de prevenció i seguretat



Cal portar la **mascareta** sempre que sigui possible



Respectar les **recomanacions o instruccions** que es puguin establir per les autoritats competents



Mantenir la **distància** adequada:

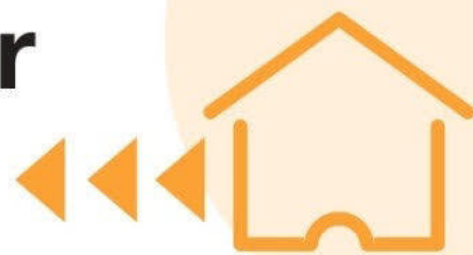
- Mínim 2m **baixa intensitat**
- Mínim 10m **alta intensitat**



**Evitar en tot moment les aglomeracions**

# Horaris per a les sortides al carrer

En municipis de més de 5.000 habitants.



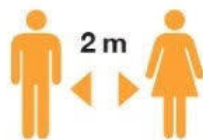
## Franges horàries

- ▶  ▶ Pràctica esportiva **individual a peu o amb bicicleta.** ▶ 06-10 h  
20-23 h
- ▶  ▶ Persones de **més de 70 anys** i persones **dependents.** ▶ 10-12 h  
19-20 h
- ▶  ▶ Infants menors de 14 anys. ▶ 12-19 h



## Mesures de prevenció

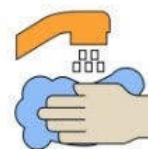
/ S'ha de mantenir una **distància de 2 metres** amb les persones del carrer.



/ Es recomana l'ús de **mascaretes**, sempre que sigui possible.



/ Cal rentar-se les mans **en sortir i tornar a casa.**



/ **No poden sortir** les persones **diagnosticades o amb simptomatologia** compatible amb la COVID-19 (tos, febre, dificultat respiratòria), les **que convisquin amb persones diagnosticades i amb símptomes i els contactes estrets d'un diagnosticat.** Es recomana prendre's la temperatura abans de sortir de casa.

Per a més informació, consulteu [canalsalut.gencat.cat/coronavirus](https://canalsalut.gencat.cat/coronavirus)

