

Horaris per a les sortides al carrer

En municipis de més de 5.000 habitants.

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



Recomanacions per a la sortida al carrer per fer esport

La pràctica esportiva i l'activitat física és saludable i recomanable. És important seguir les mesures de prevenció i protecció.

/ Només està autoritzada la pràctica d'esport **individual**.



/ No es pot fer ús d'instal·lacions esportives.



/ També estan permesos els passejos fins a **1 quilòmetre del domicili**. Es podrà anar acompanyat d'una persona convivent.

/ Es pot sortir de **6 a 10 del matí** o de **8 a 11 del vespre** per evitar coincidir amb altres col·lectius.



/ S'ha de fer en **espais oberts** com parcs, boscos i carrers amples de més de 5 metres.



/ Es pot sortir a fer esport a **peu, amb bicicleta o similar**, sense límit de distàncies, sempre que sigui **dins del municipi**. No estan permesos vehicles.



Fes activitat física de forma saludable

/ Hidrata't degudament i protegeix-te de l'exposició solar.



/ Fes esport amb mesura, tenint en compte el teu estat físic.

/ Fes escalfament i estiraments.



/ Utilitza un **vestuari i calçat adequats** a l'esport que practiquis.

/ Planifica la teva tornada a l'esport i **estableix una rutina progressiva**.



I recorda

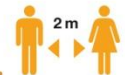
/ Cal rentar-se les mans en sortir i tornar a casa.



/ Cal usar mascaretes, sempre que sigui possible.



/ S'ha de mantenir una **distància mínima de 2 metres**, que ha de ser superior segons la velocitat.



2020. © Generalitat de Catalunya. Servei Català de la Salut (30.4.2020)

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

Per a més informació, consulta canalsalut.gencat.cat/coronavirus