

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**.



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



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

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



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



/ 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.

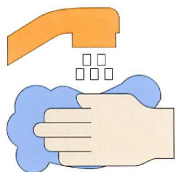


/ **Planifica** la teva tornada a l'esport i **estableix una rutina progressiva**.



I recorda

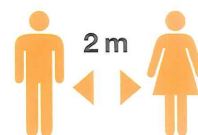
/ **Cal rentar-se les mans en sortir i tornar a casa**.



/ **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.



/ **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, consulteu canalsalut.gencat.cat/coronavirus