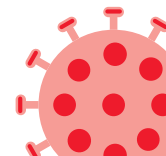




# Sortida a l'exterior per fer activitat física



## 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 prohibeix 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


 Utilitzar **instal·lacions esportives**


 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

 Situar-se **en diagonal** respecte al del davant i mantenir la **distància** adequada:

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

 **Evitar en tot moment les aglomeracions**