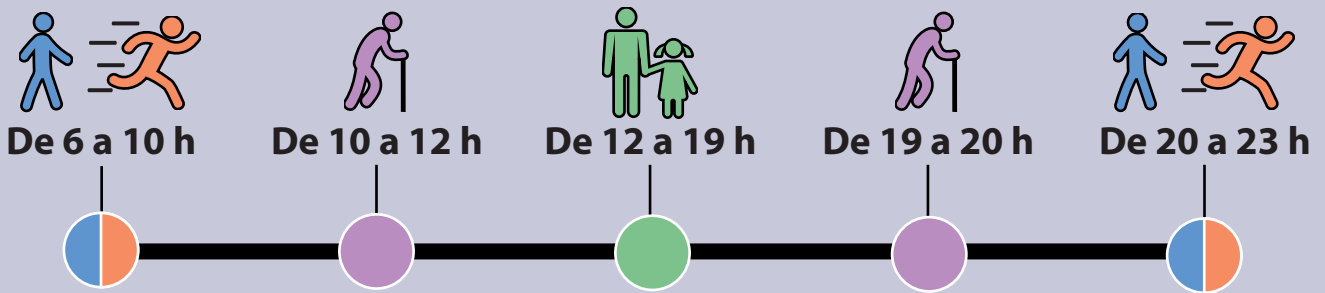



## Sortides a l'exterior per a passejar i fer esport

Franges horaries a partir del 2 de maig de 2020



 Majors de 14 anys




 Menors de 14 anys

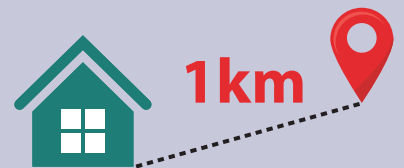
 Majors de 70 anys o dependents amb cuidador

 Esport no professional

### Passejar



-  Es pot sortir amb 1 persona que es convisqui
-  Persones dependents acompanyades del cuidador
-  Un cop al dia, a no més d'1 km del domicili






### Activitat Física

#### Qui pot sortir?



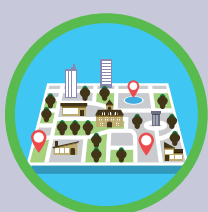
Persones de manera individual i sense contacte

#### Què es pot fer?

-  Practicar qualsevol esport i activitat física de manera individual
-  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 mateix municipi. Es recomana no utilitzar el vehicle propi o transport públic per arribar-hi






#### Activitats recomenades



Pràctica esportiva individual moderada com caminar, patinar, córrer, 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 dels espais públics