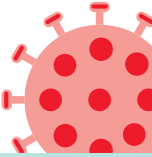


# Sortida a l'exterior per fer activitat física



## 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



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**