

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.

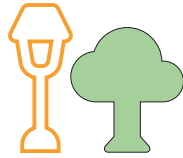


/ Només està autoritzada la pràctica **d'esport individual**.

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

/ Es pot sortir a peu o amb bicicleta, sense límit de distàncies.

No estan permesos altres vehicles.



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



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



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.

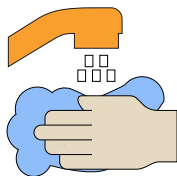


/ **Planifica** la teva tornada a l'esport i estableix una **rutina progressiva**.



I recorda

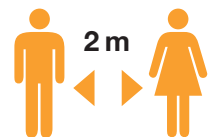
/ Cal rentar-se les mans en sortir i tornar a casa.



/ 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, consulta canalsalut.gencat.cat/coronavirus

