

Mesures per **PASSEJAR** i fer **ESPORT** durant la Covid-19



HORARIS SEGONS LA FRANJA D'EDAT

De 6 a 10 h i de 20 a 23 h

Esport i passejades persones de 14 anys en endavant.

De 10 a 12 h i de 19 a 20 h

Passejades majors de 70 anys i persones dependents.

De 12 a 19 h

Passejades infants (fins a 13 anys).

Aquestes franjes horàries poden no ser d'aplicació quan per raons mèdiques degudament acreditades es recomani l'activitat física fora de les franges establertes, així com per motius de conciliació justificats dels acompanyants de persones grans, menors o amb discapacitat.



PASSEJADES

- Un cop al dia, a un màxim d'1 km del domicili.
- En grup amb persones amb qui no es convisqui, mantenint sempre les mesures de seguretat. Màxim 10 persones.
- En les passejades d'infants (fins a 13 anys) no hi ha limitació a un adult per cada grup de passeig. Màxim 10 persones.
- Les persones dependents també poden sortir acompanyades pel seu cuidador/a o empleat/da de la llar.



ESPORT

- Un cop al dia, i en espais públics oberts, inclosos espais naturals i zones autoritzades.
- En grup amb persones amb qui no es convisqui, mantenint sempre les mesures de seguretat. Màxim 10 persones.
- També es pot utilitzar la bicicleta i patinar.
- No hi ha límit de distàncies, però no es pot sortir del municipi.
- No es pot fer ús d'instal·lacions esportives ni de la maquinària instal·lada en espais públics i parcs de salut.

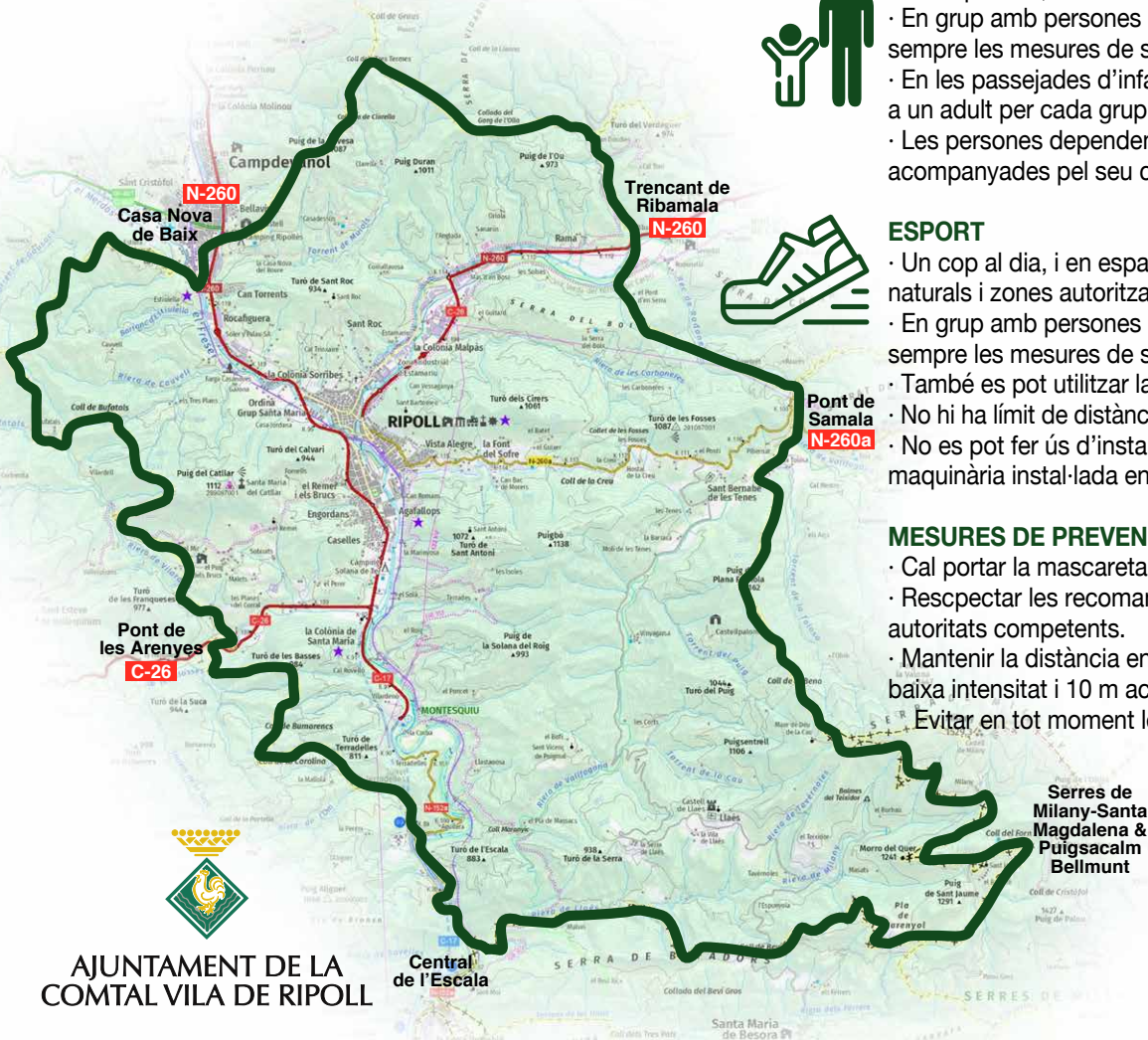
MESURES DE PREVENCIÓ I SEGURETAT

- Cal portar la mascareta sempre que sigui possible.
- Respectar les recomanacions i instruccions de les autoritats competents.
- Mantenir la distància entre persones: 2 m en activitats de baixa intensitat i 10 m activitats d'alta intensitat.
- Evitar en tot moment les aglomeracions de gent.



#ensensortirem

#joactuo



AJUNTAMENT DE LA
COMTAL VILA DE RIPOLL

Central
de l'Escala