

# Recomendaciones para la salida a la calle para hacer deporte

La práctica deportiva y la actividad física es saludable y recomendable. Es importante seguir las medidas de prevención y protección.

/ Solo está autorizada la práctica de deporte **individual**.



/ **También** están permitidos los paseos hasta **1 kilómetro del domicilio**. Se podrá ir acompañado de **una persona conviviente**.



/ Se debe hacer en **espacios abiertos** como parques, bosques y **calles anchas de más de 5 metros**.

/ No se puede hacer uso de **instalaciones deportivas**.



/ Se puede salir de **6 a 10 de la mañana** o de **8 a 11 de la noche** para evitar coincidir con otros colectivos.



/ Se puede salir a hacer deporte **a pie, en bicicleta o similar**, sin límite de distancias, siempre que sea **dentro del municipio**. No están permitidos **vehículos**.



## Haz actividad física de forma saludable

/ **Hidrátate** debidamente y **protégete de la exposición solar**.



/ Haz deporte con **medida**, teniendo en cuenta **tu estado físico**.

/ Haz **calentamiento y estiramientos**.

/ Utiliza un **vestuario y calzado adecuados** al deporte que practiques.

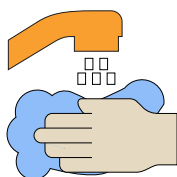


/ **Planifica** tu vuelta al deporte y **establece una rutina progresiva**.



## Y recuerda

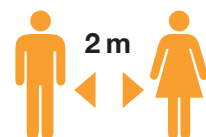
/ Es necesario lavarse las **manos al salir y volver a casa**.



/ Se debe usar **mascarilla**, siempre que sea posible.



/ Se debe mantener una **distancia mínima de 2 metros**, que será superior según la velocidad.



/ **No pueden salir** las personas **diagnosticadas o con sintomatología** compatible con la COVID-19 (tos, fiebre, dificultad respiratoria), o las **que convivan con personas diagnosticadas y con síntomas y los contactos estrechos de un diagnosticado**.

Para más información, consulta [canalsalut.gencat.cat/coronavirus](https://canalsalut.gencat.cat/coronavirus)

