

## **Preguntes sobre l'autorització per fer activitat física no professional a l'aire lliure en el confinament per la COVID19, per a persones de 14 anys o més**

---

S'ha autoritzat que la població en general, a partir dels 14 anys inclosos, faci activitat física no professional a l'aire lliure (esport individual i passeig). Aquest permís és complementari a l'autorització de passeig dels menors de 14 anys, vigent anteriorment.

Les preguntes recollides tot seguit corresponen al permís per a la població a partir de 14 anys. Per als menors d'edat fins a 13 anys, consulteu el document de preguntes específic.

### **1. A partir de quin dia puc sortir al carrer?**

A partir del dissabte 2 de maig, inclòs (els menors d'edat fins a 13 anys podien sortir a passejar, acompanyats d'un adult, des del diumenge 26 d'abril).

### **2. Qui pot sortir?**

Totes les persones a partir dels 14 anys inclosos, sense límit d'edat i amb excepció de persones que resideixen en centres socio-sanitaris de gent gran.

### **3. Què puc fer?**

Activitat física no professional (esport) a l'aire lliure i passejar.

### **4. Amb qui es pot sortir a passejar?**

Es pot passejar individualment o acompanyat d'una persona amb qui es conviu al domicili o de la persona cuidadora en el cas de persones que ho necessitin.

### **5. Amb qui es pot sortir a fer esport?**

L'exercici físic únicament es pot fer de forma individual. En el cas de persones que ho necessitin, poden sortir acompanyades de la persona que les cuida.

### **6. Per on es poden fer els passejos?**

Els passejos s'han de fer sempre a una distància màxima d'1 km del domicili habitual.

### **7. I la pràctica esportiva?**

Es pot practicar esport a qualsevol via o espai públic, inclosos els espais naturals i aquelles zones verdes autoritzades, sempre dins del terme municipal del domicili habitual. Cal respectar els possibles tancaments d'espais que, per raons de seguretat, duguin a terme les autoritats locals.

## **8. Puc anar als parcs, al bosc o a la platja?**

Sí, tant a passejar com a fer esport individual, amb la limitació que no estigui a més d'1 km de casa en el cas del passeig i sempre que l'ajuntament no hi hagi restringit l'accés per motius de seguretat.

La normativa estatal no preveu específicament ni restringeix l'activitat esportiva en el medi aquàtic (platges, rius...). Es recomana no fer-ne i respectar el tancament d'aquests espais que els ajuntaments duguin a terme per seguretat.

## **9. Puc fer servir el cotxe o el transport públic per anar a fer esport o per passejar?**

No, està expressament prohibit fer servir vehicles o transport públic per desplaçar-se per fer esport individual o passejar.

## **10. Quines activitats esportives no professionals es poden practicar?**

Es pot practicar qualsevol esport individual que no comporti contacte amb terceres persones. Per tant, no es permet l'esport col·lectiu (tampoc de dues persones) o en equip.

La normativa estatal no preveu específicament la pràctica esportiva amb vehicles amb motor.

## **11. Puc anar amb la bicicleta?**

Sí, es pot fer servir la bicicleta, de qualsevol tipus, i altres mitjans individuals com patins, patinets o similars.

## **12. Puc fer ús d'instal·lacions esportives a l'aire lliure?**

Tot i que no està expressament prohibit, no és recomanable fer-ne ús de les que suposin contacte, com màquines o similar. Respecteu les possibles restriccions establertes pels ajuntaments.

## **13. Puc fer ús d'instal·lacions esportives tancades?**

No, està expressament prohibit utilitzar-ne, incloses les piscines i els equipaments esportius municipals.

## **14. Quan passegi pel carrer o faci esport, puc anar per on vulgui?**

Sí, però si camines per la teva dreta sempre que puguis, et creuaràs amb menys gent.

L'activitat a peu tindrà preferència sobre les bicicletes i altres mitjans similars.

A les ciutats, es recomana que la pràctica esportiva es faci en espais on hi hagi poca aglomeració i, preferentment, per vies de més de 5 metres d'ample.

## **15. Quanta estona puc sortir?**

Com a màxim, el temps establert en la respectiva franja horària de sortida.

## **16.A quines hores puc sortir?**

- En municipis de 5.000 o menys habitants, les persones de 14 anys o més a qualsevol hora del dia entre les 06 i les 23 h.
- En municipis de més de 5.000 habitants:
  - Les persones de més de 70 anys o que necessitin acompanyament: entre les 10 i les 12 h i entre les 19 i les 20 h.
  - La resta de persones entre 14 i 70 anys: entre les 6 i les 10 h i entre les 20 i les 23 h.

El límit de 5.000 habitants també és aplicable als nuclis de població separats administrats per ens d'àmbit territorial inferior al municipi (entitat municipal descentralitzada)

## **17.Com queden les franges horàries per als menors d'edat fins a 13 anys?**

L'horari de passeig dels menors d'edat fins a 13 anys inclosos acompanyats d'un adult responsable ha quedat fixat entre les 12 i les 19 h, independentment del nombre de població del municipi.

## **18.Puc passejar o fer esport en dues franges horàries el mateix dia?**

No, només pots sortir en una de les dues franges horàries previstes en cada cas segons la teva edat. No obstant, sí que és compatible l'ús de la franja horària corresponent per fer esport o passeig i, posteriorment, acompanyar menors d'edat a passejar.

## **19.I si no puc sortir en la franja horària que em correspon?**

Podreu sortir fora de les franges horàries assignades en cas d'acreditar amb justificació mèdica la necessitat de fer-ho per malaltia incompatible amb els horaris establerts.

## **20.Si a les persones que vivim al domicili ens corresponen franges horàries diferents, no podem sortir junts?**

Sí, podreu sortir junts a passejar com a màxim dues persones en alguna de les dues franges horàries que tingueu assignades. No ho podreu fer per a la pràctica esportiva individual, excepte si és per acompanyament de menor, gent gran o persona amb discapacitat que ho requereixi.

## **21.Què passa si el meu familiar necessita que l'acompanyi i no ho puc fer en l'horari assignat?**

Podreu acompanyar el familiar a passejar en un horari diferent del previst quan es tracti de persones grans, menors d'edat o amb discapacitat, sempre que pugueu justificar la impossibilitat d'acompanyar-lo en l'horari previst per motius de conciliació justificada (per exemple, que només el pugui acompanyar una persona i que aquesta estigui treballant durant l'horari de sortida previst).

## **22. Quina distància de seguretat cal mantenir?**

Sempre cal mantenir una distància de 2 metres amb la resta de persones que no ens acompanyin (persona amb qui es conviu i/o persona cuidadora).

En la pràctica esportiva es recomana la màxima distància possible.

## **23. Què podem fer si ens trobem amb un familiar o conegut?**

Cal evitar aturar-se de forma innecessària a les vies i espais d'ús públic.

No obstant, podeu saludar breument les persones conegudes o familiars que us trobeu, però sempre heu de mantenir la distància de 2 metres i no tocar-vos, per precaució.

## **24. Al carrer, he de fer servir guants?**

No cal, però sí que és molt important que et rentis les mans abans i després de sortir al carrer, com a mesura de precaució.

## **25. Al carrer, he de posar-me una mascareta?**

No és obligatori. És recomanable utilitzar mascareta sempre que es pugui.

## **26. Quan surti i torni a casa, puc fer servir l'ascensor?**

Sí, però és millor que facis servir les escales sempre que puguis i deixis l'ascensor per a la gent que el necessiti.

## **27. Puc menjar al carrer?**

No és recomanable menjar al carrer. Pots beure líquid durant l'activitat física.

## **28. Cal portar alguna documentació?**

Recorda portar la documentació personal. També és recomanable portar el [certificat de declaració autoresponsable](#) que va publicar la Generalitat de Catalunya.

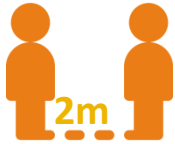
## **29. Puc sortir si no em trobo bé?**

No podeu sortir si teniu símptomes o teniu la malaltia pel coronavirus (COVID-19) o esteu en aïllament a casa. Preneu-vos tots la temperatura abans de sortir i no ho feu si algú de casa té 37°C o més.

## **30. Ara que puc sortir al carrer, també podré anar a la zona comunitària del meu domicili?**

Els espais comunitaris no poden substituir l'espai públic per practicar esport individualment i passejar.

**Recorda que és molt important:**



Mantenir sempre la distància de protecció de 2 metres amb les altres persones.



Rentar-se molt bé les mans i molt sovint, sobretot abans i després de sortir de casa.