



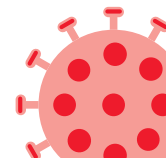
## **Comunicat de la SGEAF en relació a la fase inicial del retorn a la pràctica de l'activitat física i l'esport**

Després de les instruccions fetes públiques avui pel Ministeri de Sanitat sobre les condicions en què es podrà tornar a realitzar esport i activitat física, en una fase inicial, a partir del proper dissabte dia 2 de maig, en el marc del *Plan para la transición hacia una nueva normalidad*, la Secretaria General de l'Esport i de l'Activitat Física (SGEAF) exposa al sector esportiu català les mesures a seguir per començar aquest procés de desconfinament.


- Es podrà realitzar qualsevol activitat física no professional de manera individual i sense contacte una vegada al dia, en espais oberts i dins del mateix municipi de residència. Les franges horàries permeses per dur a terme aquesta activitat són de 6 a 10h i de 20 a 23h. Aquestes restriccions horàries, però, no afecten els municipis de menys de 5.000 habitants. Les mesures entraran en vigor el proper dissabte 2 de maig i es publicaran demà al Butlletí Oficial de l'Estat.
- En aquesta fase inicial de la desescalada esportiva, la Generalitat de Catalunya recomana una pràctica moderada, amb activitats com caminar, patinar, córrer, passejar en bicicleta, etc. Així mateix, insta la ciutadania a començar-ne la realització de forma moderada i gradual, i a dur-les a terme amb responsabilitat, respecte i seny per tal de minimitzar el risc de lesions i de contagi.
- El Govern català recomana no realitzar cap pràctica individual amb risc associat per evitar accidents i tensionar el sistema sanitari. Com a mesures de prevenció i seguretat, es recomana portar la mascareta sempre que sigui possible, mantenir la distància adequada (mínima de 2 metres en activitats de baixa intensitat, i de 10 metres en les d'alta intensitat), així com evitar en tot moment les aglomeracions i respectar les recomanacions o instruccions que puguin establir les autoritats competents.
- Pel que fa a les properes fases del procés de desconfinament en l'àmbit esportiu, la SGEAF espera poder comunicar al més aviat possible al sector esportiu català els detalls de la seva posada en marxa un cop el Govern estatal en concreti els detalls. En aquest sentit, el proper dilluns al migdia està prevista una reunió informativa entre el Consejo Superior de Deportes i els responsables d'Esports de les comunitats autònomes, on esperem resoldre els dubtes existents i obtenir informacions clares sobre el desenvolupament de la desescalada.

**30 d'abril de 2020**


# 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 prohibeix 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**