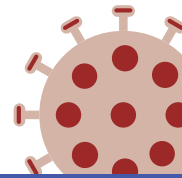


# Flexibilització i ampliació de la pràctica d'activitat física i esportiva



## ESPORTISTES FEDERATS I CIUTADANIA

A L'AIRE  
LLIURE

INSTAL·LACIONS ESPORTIVES  
(A L'AIRE LLIURE I COBERTES)  
I CENTRES ESPORTIUS

PISCINES D'ÚS ESPORTIU  
A L'AIRE LLIURE  
O COBERTES

### On?



Dins dels límits de la **regió sanitària** de residència

### Què?



**Entrenaments individuals** i sense contacte, **en grups de fins a 20 persones** no convivents i sense límit si viuen juntes



**Entrenaments de tipus mitjà** pels federats amb exercicis individuals i en petits **grups de fins a 20 persones**.

Activitat física **individual i sense contacte** per a la ciutadania en **grups de fins a 20 persones** no convivents i sense límit si viuen juntes



Entrenaments i activitats esportives **individuals** que compleixin amb les mesures de seguretat i protecció sanitàries.

A les **piscines d'ús esportiu** tindran **preferència els esports aquàtics**. Aquelles amb una distribució per carrers d'entrenament hauran d'habilitar un sistema d'accés i control per evitar l'acumulació de persones

### Com?



**Amb un entrenador**, si és necessari. Les persones podran accedir a la instal·lació acompanyades



**Amb material esportiu d'ús individual**. Si no és possible, s'haurà de desinfectar després de cada ús

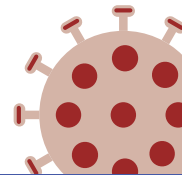


Es podran utilitzar els vestidors i les dutxes

**Fem esport i activitat física saludable  
amb seny, respecte i responsabilitat**

[esport.gencat.cat/desconfinament](http://esport.gencat.cat/desconfinament)

# Flexibilització i ampliació de la pràctica d'activitat física i esportiva



## ESPORTISTES FEDERATS I CIUTADANIA

A L'AIRE  
LLIURE

INSTAL·LACIONS ESPORTIVES  
(A L'AIRE LLIURE I COBERTES)  
I CENTRES ESPORTIUS

PISCINES D'ÚS ESPORTIU  
A L'AIRE LLIURE  
O COBERTES

### Quan?



Sense cap franja horària



Per torns i sense cita prèvia. Amb un **aforament màxim del 50%** sempre que es respectin els 2 metres de distància mínima



Per torns i sense cita prèvia. Amb un **aforament màxim del 30%** sempre que es respectin els 2 metres de distància mínima

### Protecció i seguretat



Actua amb **responsabilitat** envers tu mateix i els altres, sempre respectant les **distàncies de seguretat**



En tot moment s'hauran de seguir les **mesures de prevenció, higiene i protecció** establertes per les autoritats sanitàries, així com de **neteja i desinfecció** de les instal·lacions i el material

PLATGES



Activitats esportives **individuals i sense contacte físic**, amb grups d'un **màxim de 15 persones**, sempre que es pugui mantenir la **distància mínima de 2 metres** entre participants

ORGANITZACIÓ D'ESPECTACLES  
I ACTIVITATS ESPORTIVES



A l'aire lliure en instal·lacions esportives obertes o tancades



Sense públic i a porta tancada

ACTIVITATS ESPORTIVES  
DE LLEURE PER  
A LA POBLACIÓ  
INFANTIL I JUVENIL



**Participants a l'aire lliure:** 50% de la capacitat màxima habitual de l'activitat, amb un màxim de 200 participants, incloent monitors



**Participants en espais tancats:** 1/3 de la capacitat màxima habitual de l'activitat, amb un màxim de 80 participants, incloent monitors



Caldrà organitzar tots els participants en grups d'un màxim de 10 persones, incloent monitor (9+1), sense interactuar amb la resta de grups

**Fem esport i activitat física saludable  
amb seny, respecte i responsabilitat**

[esport.gencat.cat/desconfinament](http://esport.gencat.cat/desconfinament)