

NORMAS PASEOS Y ACTIVIDAD FÍSICA

Si a partir del día 2 de mayo a las 00 h quieres salir a pasear o practicar actividad física fuera de casa, ten en cuenta esta información

NORMAS PASEOS

- 1.- **FRANJAS HORARIAS:** puedes pasear en las franjas horarias entre las 6 y las 10 h o las 20 y las 23 h. Personas dependientes y mayores de 70 años, de 10 a 12 y de 19 a 20 h
- 2.- **MÁXIMO 2 PERSONAS** y siempre que convivan en la misma casa.
- 3.- **PUEDES SALIR UNA VEZ AL DÍA** a pasear
- 4.- **DISTANCIA:** EN EL RADIO DE UN KM DE TU CASA



NORMAS PARA HACER DEPORTE

- 1.- **FRANJAS HORARIAS:** puedes hacer deporte entre las 6 y las 10 h de la mañana o las 20 y las 23 h.
- 2.- **PUEDES SALIR UNA VEZ AL DÍA** para hacer deporte
- 3.- **INDIVIDUAL:** no puedes ir acompañad@
- 4.- **EN ESPACIOS PÚBLICOS:** de acceso libre. No permitido en instalaciones deportivas.
- 5.- **NO SE PUEDE** hacer uso de vehículos motorizados o del transporte público para desplazarse a otras zonas a realizar los paseos o la actividad física.
- 6.- **DISTANCIA:** no es posible salir del municipio.



NORMAS PARA HACER DEPORTE ACUÁTICO

- 1.- **FRANJAS HORARIAS:** puedes hacer deportes acuáticos (natación, surf, piragua...) entre las 6 y las 10 h de la mañana o las 20 y las 23 h.
- 2.- **PUEDES SALIR UNA VEZ AL DÍA** a practicar deportes
- 3.- **INDIVIDUAL:** no puedes ir acompañad@
- 4.- **DEPORTE EN LA PLAYA:** sólo está permitido ir a la playa a practicar deporte (natación,...) no baño.
- 5.- **NO SE PUEDE** hacer uso de vehículos motorizados o del transporte público para desplazarse a otras zonas a realizar deportes acuáticos
- 6.- **DISTANCIA:** no es posible salir del municipio.

