

CONDICIONES EN LAS QUE SE PUEDE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA

Desde el 2 de mayo se permite a las personas **mayores de 14 años** circular por las vías o espacios de uso público para la práctica de las actividades físicas.

Para ello podrás salir **una vez al día** y durante las franjas horarias previstas.

- **Si sales a pasear** podrás hacerlo acompañado de una sola persona si convive contigo, y nunca debes superar la distancia de un kilómetro respecto a tu domicilio.
- **En el caso de que practiques deporte** has de hacerlo de manera individual, sin salir de tu municipio y no están permitidas las prácticas que conlleven contacto. Evita paradas innecesarias.

Si por necesidad debes salir acompañado puedes hacerlo por una persona que conviva contigo, empleada de hogar a cargo o persona cuidadora habitual.

Mantén siempre una **distancia interpersonal** con terceros de al menos dos metros y evita los espacios concurridos, así como aquellos lugares donde puedan existir aglomeraciones.

En ningún caso debes salir de tu domicilio si presentas síntomas asociados con coronavirus.

Lugares permitidos

Puedes circular por cualquier vía o espacio de uso público, incluidos los espacios naturales y zonas verdes autorizadas.

Pero no podrás hacer uso de vehículo motorizado o del transporte público para desplazarte a practicar la actividad física.



GENERALITAT
VALENCIANA

Conselleria de Sanitat
Universal i Salut Pública

Franjas horarias

- Práctica de deporte individual y paseos
 - ✓ Entre las 6:00 y las 10:00 horas y entre las 20:00 y las 23:00 horas.
- Personas que tengan que salir acompañadas por motivos de necesidad y personas mayores de 70 de años

✓ Entre las 10:00 y las 12:00 horas y entre las 19:00 y las 20:00 horas.

Las personas mayores de 70 años podrán salir acompañadas de una persona que conviva con ellas de entre 14 y 70 años.

- Niños menores de 14 años
 - ✓ Entre las 12.00 y las 19.00 horas.

Pueden salir en las mismas condiciones que antes del dos de mayo, pero solo en esta franja horaria.

- Si vives en un municipio de menos de 5.000 habitantes puedes llevar a cabo la actividad entre las 6:00 y las 23:00 horas, sin que tengas que aplicar las franjas horarias.

***(Esta ficha se ha elaborado a partir de la información emanada de las distintas autoridades sanitarias de nuestro país y de nuestra comunidad autónoma, y tiene vigencia desde el 02 de mayo de 2020)**



**GENERALITAT
VALENCIANA**

Conselleria de Sanitat
Universal i Salut Pública