ACTIVITAT ESPORTIVA

Covid 19 • Fase 2

FASE 2 • 1 juny

Esport a l'aire lliure:

Cóm eixir?

<15 Qualsevol esport individual o en grups de **màxim 15** persones, respectant les mesures de seguretat.

Permés el moviment per tota la província.

Esport maritim: Obert tot el litoral

Qualsevol franja horària excepte la reservada a majors

00h – 10h – 12h – 19h – 20h – 24h

- < de 70 anys
- > de 70 anys o depenents amb cuidador/a. Podran anar acompanyades d'una pers. convivent 14-70 anys

Distància interpersonal

2m

10m

5m

Instal.lacions esportives municipals obertes:

Pàdel: Cita prèvia 96 579 20 00
Frontó: Cita prèvia 96 579 20 00

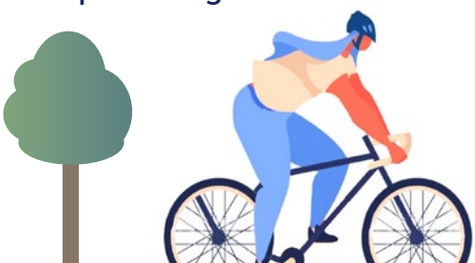
Evita

- Evita els espais concorreguts i aglomeracions.
- Evita parades innecessàries.
- Porta el mínim i estrictament el necessari.
- No compartisques beguda ni menjar.
- No compartisques roba.
- Evita tocar elements del carrer.
- Evita tocar-te la cara, cabells, ulls, nas i boca.
- Emporta't aigua

Quan arribes a casa

60°

- Directe a la dutxa.
- La roba que t'has posat, directament a la rentadora a 60°.
- Tractament amb alcohol o desinfectant d'elements utilitzats durant l'esport.



FES ESPORT AMB RESPONSABILITAT

AJUNTAMENT XÀBIA
REGIDORIA D'ESPORTS

ACTIVITAT ESPORTIVA

Covid 19 • Fase 2

FASE 2 • 1 juny

Recomanacions esportives

1 Si durant el període de confinament s'ha frenat totalment o parcialment la pràctica de l'exercici, s'ha de **planificar la volta amb cautela per evitar lesions o riscos** de problemes respiratoris i cardiovasculars.

2 Fes esport només si et trobes bé: Els primers dies és important que fem **exercici de manera progressiva.**

3 S'ha de fer **gradual i adaptada a l'edat, condició física i estat de salut.** Encara que s'haja realitzat activitat física durant el confinament, és recomanable prendre la volta amb cautela.

4 **Començar amb exercici suau**, que permeta respirar sense dificultat. De forma progressiva es podrà anar incrementant la intensitat, durada i freqüència de cada sessió.

5 **És possible que ens cansem més**, fins i tot encara que hàgem fet exercicis a casa. És una cosa normal i cal deixar que el cos s'acostume sense forçar-lo.

6 Així mateix, **si et trobes cansat, amb malestar, dolors musculars o febre, evita fer esport** fins que hagen remés els símptomes.

7 **Escalfar a l'inici durant 5-10 minuts. Acabar sempre amb estiraments,** per relaxar el cos.

8 Per descomptat, fer esport és saludable, però **has d'acompanyar-lo d'uns hàbits saludables.** Sé conseqüent.

9 **Alimentació, hidratació i recuperació són claus** per a la salut i el desenvolupament de l'exercici.

10 Si hi ha **factors de risc cardiovasculars, malalties cròniques o lesions**, és adequat **consultar amb un professional mèdic** abans de reprendre l'activitat.

El Departament d'Esports posa a disposició de la ciutadania el **servei d'Assessorament a l'Esportista** per resoldre qualsevol dubte en l'àmbit esportiu:

96 579 47 04 (de 10 a 13 h)

FES ESPORT AMB RESPONSABILITAT

AJUNTAMENT XÀBIA REGIDORIA D'ESPORTS