

PROPOSTA PER A SORTIDES A L'EXTERIOR DE LES PERSONES PER PASSEJAR I REALITZAR ACTIVITAT FÍSICA

Objectiu

La realització d'activitat física de manera regular té importants beneficis sobre la salut física i mental de les persones. És un important factor de prevenció de moltes malalties, com les malalties cardiovasculars o certs tipus de càncer, i contribueix a millorar la resistència dels ossos, la flexibilitat i l'equilibri.

Per les persones grans la realització d'activitat física ajuda a evitar caigudes i lesions i retarda l'aparició de deterioraments cognitius. A més, a nivell mental, disminueix el risc de depressió i millora la sensació general de benestar.

Tenint en compte l'exposat, és important que en aquests períodes de confinament de les persones, es pugui permetre a les persones la realització d'activitat física a l'exterior dels domicilis, i que aquestes sortides a l'exterior es facin de forma ordenada, evitant les aglomeracions i minimitzant el risc de transmissió de la infecció per SARS-CoV-2.

Exclusions

Queden excloses d'aquesta mesura les persones següents:

- Persones diagnosticades d'infecció per SARS-CoV-2 i els seus contactes
- Persones amb simptomatologia compatible amb la infecció per SARS-CoV-2: tos, febre o dificultat respiratòria.

Indicacions per a sortides a l'exterior per passejar i realitzar activitat física

Es poden permetre les sortides des del domicili a l'exterior per passejar i realitzar activitat física sempre que es compleixin les indicacions següents:

- La sortida ha de ser des de la llar. Queda prohibit agafar vehicles per desplaçar-se a llocs per iniciar l'activitat.
- Cal prioritzar que les persones surtin soles i com a màxim acompanyades dels seus convivents.
- La distància màxima recorreguda des del domicili no pot superar 1 quilòmetre.
- El temps màxim permès diari a l'exterior per aquestes finalitats és d'una hora.
- És obligatori l'ús de mascaretes (poden ser mascaretes casolanes, higièniques o quirúrgiques).
- No es poden utilitzar els equipaments esportius i lúdics dels parcs i jardins per evitar el contacte amb superfícies contaminades.
- Es poden utilitzar els bancs dels parcs i jardins però cal evitar tocar-los amb les mans. En aquest sentit els responsables comunals han d'extremar i assegurar la higiene d'aquests equipaments.
- Només està permesa la pràctica de les activitats esportives individuals com caminar o córrer. El ciclisme i l'esquí de muntanya no estan permesos pel risc de caiguda.

- En cas de coincidir caminant o corrent amb altra gent que no siguin els convivents cal respectar una distància mínima de 4 metres amb la resta i 10 metres en cas de córrer. S'aconsella caminar o córrer en diagonal o paral·lel respecte a les altres persones que un es va trobant per minimitzar l'exposició a possibles partícules del virus en suspensió a l'aire expulsades per les persones (vegeu annex 2).
- Abans i després de la sortida a l'exterior cal dur a terme una correcta higiene de mans.

Mesures organitzatives per evitar aglomeracions

Combinar per horaris, col·lectius i edats (l'horari fins les 11 hores i a partir de les 18 hores es pot intercanviar setmanalment) i sortides segons números d'edificis i dies del mes parells o senars.




































- De les 6 hores fins les 11 hores: majors de 40 anys, sense nens a càrrec menors de 16 anys. (població¹: 31.940 persones, cal preveure que molts d'aquests tenen fills i sortirien al grup de les 14 a les 18 hores).
- De les 11 hores fins a les 14 hores: a partir de 70 anys i vulnerables, poden anar acompanyats del cuidador o convivents.
- De les 14 hores fins les 18 hores: adults amb nens menors de 16 anys.
- A partir de les 18 hores fins les 21 hores: de 16 anys fins a 40 anys sense nens a càrrec. (població: 24.300 persones, cal preveure que una part d'aquests tenen fills i sortirien al grup de les 14 a les 18 hores).
- Números d'edifici parell els dies del mes parell, i número d'edifici senar els dies del mes senar.

Altres mesures:

- En els llocs on es prevegi més afluència de gent com parcs infantils o espais exteriors habilitats per caminar o córrer, cal deixar escrites instruccions clares amb les normes a seguir: distanciamment social, mesures higièniques abans i després de la pràctica de l'exercici i mesures higièniques bàsiques per la prevenció de la infecció. Almenys a l'inici de les mesures es recomana posar vigilància per evitar aglomeracions.
- Abans de l'horari de les persones de més de 70 anys i vulnerables, és obligat una neteja del mobiliari urbà (bancs, baranes, parades autobusos).
- Després de l'horari de les famílies amb nens es recomana una neteja del mobiliari urbà (bancs, gronxadors, baranes) disponible en parcs infantils i espais habilitats per caminar o córrer.
- Es prohibeixen les agrupacions de persones més enllà dels convivents, amb un màxim de 5 persones.

Annex 1: Organització de les sortides fora del domicili segons horaris, grups d'edat i col·lectius, dies del mes i número d'edifici del domicili parells o senars

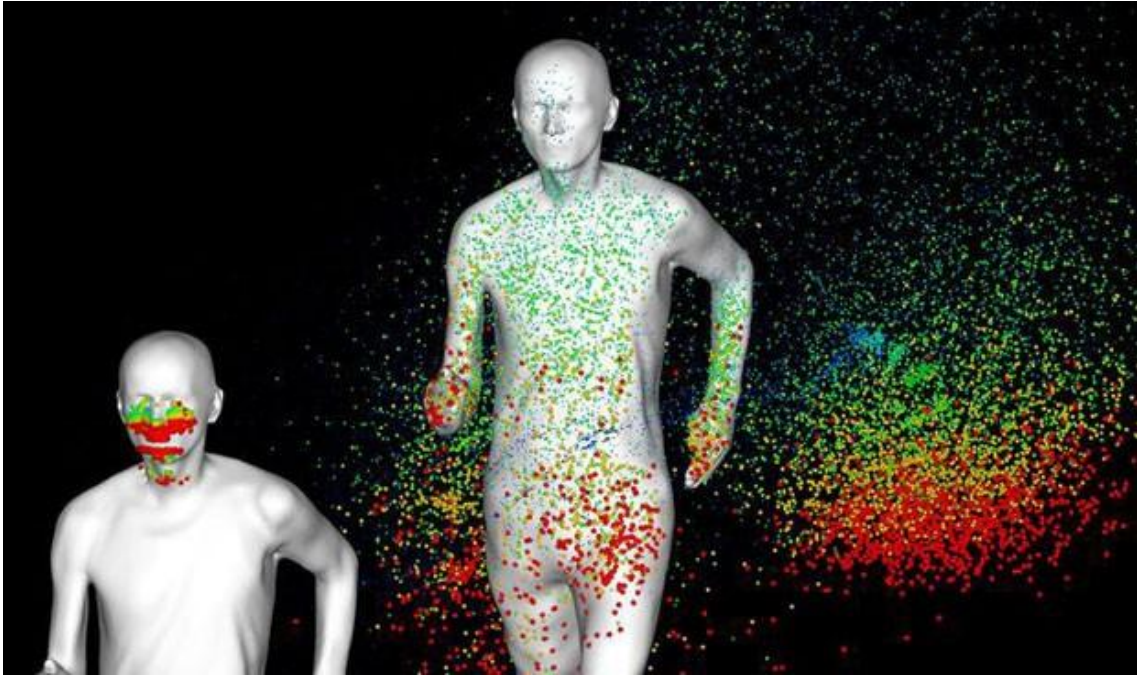
¹ Font: Dades població Andorra 2019. Departament Estadística.

HORARI	DIA 1 SENAR	DIA 2 PARELL	DIA 3 SENAR	DIA 4 PARELL	DIA 5 SENAR	DIA 6 PARELL	DIA 7 SENAR
							
06-11 h > 40 anys ≤ 70 anys sense fills a càrrec							
11-14 h ≥ 70 anys vulnerables							
14-18 h Famílies amb nens							
18-21 h ≤40 anys sense fills a càrrec							

Annex 2: Distància recomanada per caminar i córrer

La separació social recomanada fins ara per les autoritats - entre 1 i 2 metres - només seria efectiva quan la persona es troba en un espai interior o en una zona on no hi hagi vent en el cas dels espais oberts. El motiu és que les partícules del virus que s'expulsen en moviment romanen surant. Per això, els experts aconsellen establir un espai d'entre 4 i 5 metres amb la persona que hi hagi davant quan es camina. La distància haurà d'augmentar fins als 10 metres en córrer.

Quan algú durant una carrera o caminant respira, esternuda o tus, aquestes partícules es queden en l'aire. La persona que va darrere, aprofitant el corrent generat, travessa aquest núvol de micropartícules, i s'exposa a un possible contagi. Aquest risc disminueix quan es camina o es corre en paral·lel o en diagonal.



Font:

https://www.redaccionmedica.com/images/destacados/coronavirus-distancia-minima-de-4-metros-al-andar-y-hasta-10-corriendo-9032_620x368.jpg