

**INSTRUCCIONS I RECOMANACIONS
PER A LES SORTIDES A L'EXTERIOR
PER PASSEJAR
I FER ACTIVITAT FÍSICA**



Govern d'Andorra

OBJECTIU

Fer activitat física de manera regular té beneficis importants per a la salut física i mental de les persones. És un factor rellevant 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.

Pel que fa a les persones grans, fer activitat física ajuda a evitar caigudes i lesions i retarda l'aparició de deterioraments cognitius. A més, disminueix el risc de depressió i millora la sensació general de benestar. També s'han observat beneficis per al sistema immunitari de les persones.

Tenint en compte el que s'ha exposat, és important que en aquest període de confinament es pugui permetre fer activitat física a l'exterior dels domicilis, i que aquestes sortides es facin de manera ordenada per evitar les aglomeracions i minimitzar el risc de transmissió de la infecció per SARS-CoV-2.

EXCLUSIONS

Queden excloses d'aquesta mesura les persones següents:

- ▶ Persones amb sospita d'infecció per SARS-CoV-2 o amb diagnòstic actiu d'infecció per SARS-CoV-2 i els seus contactes aïllats.

INDICACIONS PER SORTIR A L'EXTERIOR

Es permet una sortida a l'exterior des del domicili en dies alterns sempre que es compleixin les indicacions següents:

- ▶ Es permet una sortida diària a l'exterior des del domicili per indicació terapèutica o criteri mèdic de les persones amb discapacitat amb un acompanyant, sempre que es compleixin les instruccions indicades en el punt anterior en la mesura que sigui possible.
- ▶ La sortida del domicili s'ha de planificar correctament de manera que serveixi per cobrir diverses finalitats: fer activitat física, comprar o passejar el gos (en aquesta sortida es pot fer un passeig més llarg amb l'animal; la resta de sortides de l'animal han de durar el mínim de temps necessari perquè faci les seves necessitats).
- ▶ Cal prioritzar que les persones surtin soles i com a màxim acompanyades dels seus convivents.
- ▶ Per fer activitat física o sortir a passejar, la distància màxima que es pot recórrer des del domicili no pot superar els 2 quilòmetres. Està prohibit agafar el vehicle i desplaçar-se a altres llocs per fer activitat física.
- ▶ El temps màxim que es permet ser a l'exterior per a aquestes finalitats és d'una hora al dia (en dies alterns).
- ▶ És obligatori l'ús de mascaretes (poden ser mascaretes casolanes, higièniques o quirúrgiques).
- ▶ Per evitar el contacte amb superfícies contaminades, no es poden utilitzar els equipaments esportius i lúdics dels parcs i jardins.

- ▶ Es poden utilitzar els bancs, però cal evitar tocar-los amb les mans.
- ▶ Només està permesa la pràctica d'activitats esportives individuals, com caminar o córrer. El ciclisme i els esports de risc no estan permesos pel risc de caiguda que comporten.
- ▶ En cas de coincidir caminant o corrent amb altra gent que no siguin els convivents, cal respectar una distància mínima de 4 metres i de 10 metres en cas de córrer. S'aconsella caminar o córrer en diagonal o paral·lel respecte de la resta de persones amb què es coincideix en el trajecte per minimitzar l'exposició a possibles partícules del virus en suspensió a l'aire expulsades per les persones (vegeu l'annex 2).
- ▶ Abans i després de la sortida a l'exterior cal dur a terme una higiene de mans correcta.
- ▶ Sempre que es pugui es recomana utilitzar les escales en lloc de l'ascensor.
- ▶ Es prohibeixen les agrupacions de persones més enllà dels convivents.

MESURES ORGANITZATIVES PER EVITAR AGLOMERACIONS PER FER ACTIVITAT FÍSICA

Les persones poden sortir del seu domicili per passejar o caminar una hora en dies alterns en funció de:

- ▶ Les persones que viuen en edificis de número parell poden sortir els dies parells del mes i les que viuen en edificis de número senar poden sortir els dies senars del mes. Pel que fa a les cases que no tenen número, se seguirà el criteri alfabètic del nom de la casa: poden sortir els dies parells les cases amb inicials de la A a la M, i els dies senars les cases de la N a la Z.

Queden reservades les franges horàries següents:

- ▶ Persones que facin una activitat física (córrer o caminar ràpid): de les 6 hores fins a les 9 hores i de les 19 hores fins a les 21 hores.
- ▶ Les persones a partir de 70 anys i vulnerables¹ poden anar acompanyades del cuidador o convivents: de les 11 hores fins a les 14 hores.

Les franges horàries de 9 hores a les 11 hores i de les 14 hores a les 19 hores són lliures per a la resta de persones per caminar, passejar o comprar, sempre en compliment del que està previst en l'apartat d'indicacions.



VARIABLE 1

- Dia del mes
- Número d'edifici



VARIABLE 2

- Franja horària



RESULTAT

- Calendari

¹ *Persones vulnerables: persones que en cas de contraure la malaltia tenen més risc de patir una infecció greu (persones immunodeprimides per malaltia o tractament, persones amb malaltia pulmonar obstructiva crònica o asma greu, persones amb malalties cardiovasculars o persones diabètiques).*

ALTRES MESURES

- ▶ En els llocs on es prevegi més afluència de gent cal deixar escrites clarament les instruccions amb les normes a seguir: distanciament social, mesures higièniques abans i després de la pràctica de l'exercici i mesures higièniques bàsiques per a la prevenció de la infecció. Almenys a l'inici de les mesures es recomana posar vigilància per evitar aglomeracions.
- ▶ Els responsables comunals han d'extremar i assegurar la higiene del mobiliari urbà i adaptar les mesures organitzatives i d'higiene segons els seus recursos i les seves particularitats demogràfiques.
- ▶ Els comuns poden establir els circuits que considerin oportuns. Per exemple, circuits unidireccionals per caminar o córrer per evitar els encreuaments entre persones.
- ▶ Caldrà extremar la neteja del mobiliari urbà (els bancs i les baranes) abans de l'horari de sortida de les persones de més de setanta anys i de les persones vulnerables.

ANNEX 1.

ORGANITZACIÓ DE LES SORTIDES FORA DEL DOMICILI SEGONS ELS HORARIS, ELS COL·LECTIUS, ELS DIES DEL MES I EL NÚMERO D'EDIFICI DEL DOMICILI (PARELL O SENAR)



CÓRRER O FER EXERCICI

De 6 a 9 h









PERSONES VULNERABLES

D'11 a 14 h



CÓRRER O FER EXERCICI

De 19 a 21 h

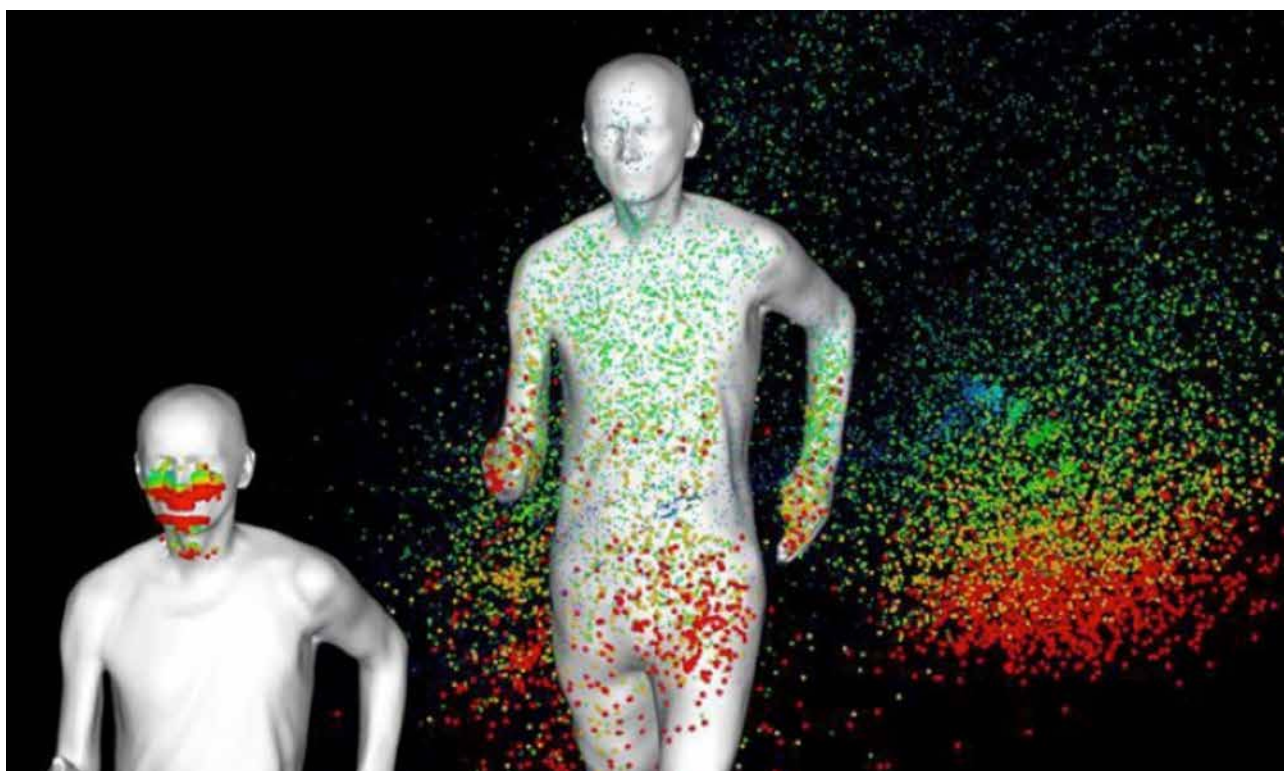
 HORARI	ACTIVITAT	DIA PARELL O SENAR
06 - 09 h	Exercici físic	
09 - 11 h	Passejar i/o anar a comprar	
11 - 14 h	Persones vulnerables i majors de 70 anys	
14 - 19 h	Passejar i/o anar a comprar	
19 - 21 h	Exercici físic	

ANNEX 2.

DISTÀNCIA RECOMANADA PER CAMINAR I CÓRRER

La separació social recomanada fins ara per les autoritats –entre 1 i 2 metres– és 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. Les partícules del virus que s'expulsen en moviment suren, per això, els experts aconsellen establir un espai d'entre 4 i 5 metres amb la persona que hi hagi davant quan es camina i la distància recomanada augmenta fins als 10 metres en cas de córrer.

Quan algú respira, esternuda o tus mentre corre o camina, les partícules que expulsa es queden en l'aire. La persona que va darrere, a causa del 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