

## Salut

### Pla de desconfinament de l'esport català

#### Informació del desconfinament de la fase 3

Més informació:

[http://esport.gencat.cat/ca/arees\\_dactuacio/afectacio-del-coronavirus-a-lesport-catala/](http://esport.gencat.cat/ca/arees_dactuacio/afectacio-del-coronavirus-a-lesport-catala/)

**Flexibilització i ampliació de la pràctica d'activitat física i esportiva**

ESPORTISTES FEDERATS I CIUTADANIA

**A L'URE LLUIRE** INSTAL·LACIONS ESPORTIVES A L'URE LLUIRE, COLECTIUS I CENTRES ESPORTIUS. PERSONES D'OCUPACIÓ A L'URE LLUIRE O COLECTIUS.

**On?**  
Ono des fins de la regió sanitària de residència.

**Què?**  
Entrenaments individuals i sense contacte, en grup de fins a 10 persones en casaments, centres d'ure llure i l'ure llure.  
Entrenaments de fins a 10 persones sense contacte amb altres persones, en centres d'ure llure de fins a 200 persones.  
Entrenaments de fins a 10 persones sense contacte amb altres persones, en centres d'ure llure de fins a 200 persones.  
Entrenaments de fins a 10 persones sense contacte amb altres persones, en centres d'ure llure de fins a 200 persones.

**Com?**  
Amb un entrenador, si és necessari. Les persones podran acudir a la instal·lació acompanyades.  
Amb material esportiu d'ús individual. S'ha de protegir, s'ha de desinfectar després de cada ús.  
Es podran fer ús dels vestidors i les dutxes.

Fem esport i activitat física saludable amb sentit, respecte i responsabilitat

Generalitat de Catalunya esportcat

**Activitats de Jugu** **FASE 3 - Desconfinament**

## Flexibilització i ampliació de la pràctica d'activitat física i esportiva

**ESPORTISTES FEDERATS I CIUTADANIA**

A L'AMB L'LAURE	ACTIVITATS ESPORTIVES A L'AMB L'LAURE (COLEGIES I COL·LEGIES ESPORTIVES)	POCIONS D'ESPORTIU A L'AMB L'LAURE O COLEGIES
<b>Quant?</b>	<p><b>Sense cap límit horari</b></p> <p>Per horari i sense cap preu. Amb un màxim de 10 participants que es respecti els 2 metres de distància mínima.</p>	<p>Per horari i sense cap preu. Amb un màxim de 10 participants que es respecti els 2 metres de distància mínima.</p>
<b>Protecció i seguretat</b>		
<p><b>Actiu amb responsabilitat envers tu mateix i els altres, sempre respectant les distàncies de seguretat</b></p>	<p>En tot moment i respecte de seguir les mesures de prevenció, higiene personal, distàncies de les activitats esportives, que com a sempre i desinfectació de les instal·lacions i el material.</p>	
<b>PLACES</b>	<p>Activitat esportiva individual o sense contacte físic, però grup d'un màxim de 10 persones, sempre que es pugui complir la distància mínima de 2 metres entre participants.</p>	
<b>ORGANITZACIÓ D'ESPECTACLES I ACTIVITATS ESPORTIVES</b>	<p>A l'aire lliure en parcel·les tancades, cobertes o al cobert.</p>	<p>Sense públic i a porta tancada.</p>
<b>ACTIVITATS ESPORTIVES A L'AMB L'LAURE I A LA NOBILITAT INFANTIL I JUVENIL</b>	<p>Participants a l'aire lliure 50% de la capacitat esportiva, habitual de l'activitat, amb un màxim de 20 participants, inclòs el monitor.</p>	<p>Participants en espais tancats, 1/3 de la capacitat esportiva, habitual de l'activitat, amb un màxim de 20 participants, inclòs el monitor.</p>
	<p>Cap d'organització dels participants en grup d'un màxim de 10 persones, inclòs el monitor (M), sense interactuar amb la resta del grup.</p>	

**Fem esport i activitat física saludable amb seny, respecte i responsabilitat**

Generalitat de Catalunya **esportcat**