

# Informació Desconfinament Fase 3

Escrit per Glòria  
dilluns, 22 de juny de 2020 10:47 - Darrera actualització dilluns, 22 de juny de 2020 11:00

---

## 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 LES URS LLUIRES, COBERTES I COBERTES ESPORTIVES. PERSONES D'OCI ESPORTIU A LES URS LLUIRES O COBERTES.

**On?**  
On? Dos dies fora de la regió sanitària de residència.

**Què?**

- Entrenaments individuals i sense contacte, en grup de fins a 10 persones, en cobertes i sense contacte a l'ure lluire.**
- Entrenaments de fins a 10 persones amb material esportiu (ciclisme, patinatge, etc.) en cobertes i sense contacte.**
- Entrenaments de fins a 10 persones amb material esportiu (ciclisme, patinatge, etc.) en cobertes i sense contacte.**

**Com?**

- Amb un entrenador, si és necessari. Les persones podran acudir a la instal·lació acompanyades.**
- Amb material esportiu d'ús individual. Si no és possible, s'haurà de desinfectar després de cada ús.**
- Es portarà el bitàl·lic i els guants.**

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

Generalitat de Catalunya | esportcat

# Informació Desconfinament Fase 3

Escrit per Glòria

dilluns, 22 de juny de 2020 10:47 - Darrera actualització dilluns, 22 de juny de 2020 11:00

**Actualització 8 de Juny** **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·LEJES ESPORTIVES)	POCIONS D'ESPORTS A L'AMB L'LAURE O COLEJES
<b>Quant?</b>		
Sense cap límit horari	Per horari i nombre de participants. Amb un màxim de 10 participants i un màxim de 2 metres de distància entre participants.	Per horari i nombre de participants. Amb un màxim de 10 participants i un màxim de 2 metres de distància entre participants.
<b>Protecció i seguretat</b>		
Actiu amb responsabilitat envers tu mateix i els altres. Sempre respectant les distàncies de seguretat.	En tot moment i durant de jugar, les sessions de presència, s'apliquen protocols d'actuació de les activitats esportives, que consisteix en: distància mínima de 2 metres entre participants.	
<b>PLATGES</b>	Activitats esportives individuals i sense contacte físic, únic grup d'un màxim de 10 persones, sempre que es pugui mantenir la distància mínima de 2 metres entre participants.	
<b>ORGANITZACIÓ D'ESPECTACLES I ACTIVITATS ESPORTIVES</b>	A l'aire lliure en parcel·les tancades, sempre que es pugui mantenir la distància mínima de 2 metres entre participants.	Sense públic i a porta tancada (espectadors i altres participants).
<b>ACTIVITATS ESPORTIVES A L'AMB L'LAURE I A LA NOBILITAT INFANTIL I JUVENIL</b>	Participants a l'aire lliure 50% de la capacitat màxima, habitatge de l'activitat, amb un màxim de 20 participants i un màxim de 2 metres de distància entre participants.	Participants en espais tancats, 10% de la capacitat màxima, habitatge de l'activitat, amb un màxim de 20 participants i un màxim de 2 metres de distància entre participants.
Cap al·legria fins als participants en grups d'un màxim de 10 persones, un màxim de 20 participants i un màxim de 2 metres de distància entre participants.		

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

Generalitat de Catalunya **esportcat**