

CONDICIONES EN LAS QUE SE PUEDE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA

Se permite a las personas **mayores de 14 años** circular por las vías o espacios de uso público para la práctica de las actividades físicas.

Para ello podrás salir **una vez al día** y durante las franjas horarias previstas.

- **Si sales a pasear o a practicar deporte** podrás hacerlo en grupos de un máximo de diez personas, excepto en el caso de personas convivientes.
- **Respetar las medidas de seguridad e higiene** y, especialmente, las relativas al mantenimiento de una distancia mínima de seguridad de, al menos, dos metros, o, en su defecto, medidas alternativas de protección física, de higiene de manos y etiqueta respiratoria.

En ningún caso debes salir de tu domicilio si presentas síntomas asociados con coronavirus.

Lugares permitidos

Puedes circular por cualquier vía o espacio de uso público, incluidos los espacios naturales y zonas verdes autorizadas.

Pero no podrás hacer uso de vehículo motorizado o del transporte público para desplazarte a practicar la actividad física.

A estos efectos, los grupos deberían ser de un máximo de diez personas, excepto en el caso de personas convivientes.



GENERALITAT
VALENCIANA

Conselleria de Sanitat
Universal i Salut Pública

Franjas horarias

- Práctica de deporte individual y paseos
 - ✓ Entre las 6:00 y las 10:00 horas y entre las 20:00 y las 23:00 horas.
- Personas que tengan que salir acompañadas por motivos de necesidad y personas mayores de 70 de años

✓ Entre las 10:00 y las 12:00 horas y entre las 19:00 y las 20:00 horas.

Las personas mayores de 70 años podrán salir acompañadas de una persona que conviva con ellas de entre 14 y 70 años.

- Niños menores de 14 años
 - ✓ Entre las 12.00 y las 19.00 horas.

Pueden salir en las mismas condiciones que antes del dos de mayo, pero solo en esta franja horaria.

- Si vives en un municipio de menos de 10.001 habitantes y densidad de población inferior a 100 habitantes por km2 puedes llevar a cabo la actividad entre las 6:00 y las 23:00 horas, sin que tengas que aplicar las franjas horarias.

***(Esta ficha se ha elaborado a partir de la información emanada de las distintas autoridades sanitarias de nuestro país y de nuestra comunidad autónoma, y tiene vigencia desde el 23 de mayo de 2020)**



**GENERALITAT
VALENCIANA**

Conselleria de Sanitat
Universal i Salut Pública