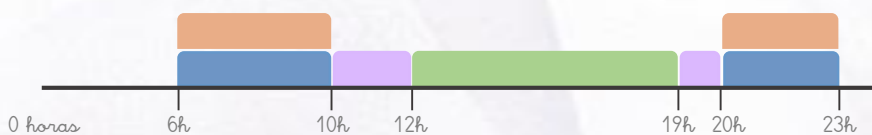




# FRANJAS HORARIAS EN LAS SALIDAS PARA PASEAR Y HACER DEPORTE



(En vigencia a partir del sábado 2 de mayo de 2020)



Municipios = o < 5000 habitantes = SIN FRANJAS

(Horario de 06:00h a 23:00h)

Se excluyen las personas con síntomas o en cuarentena.

Noemí Noya 2010



Deberá cumplirse con las medidas de prevención e higiene frente al COVID-19 indicadas por las autoridades sanitarias.

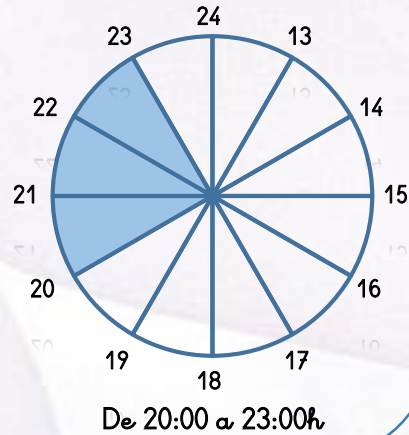
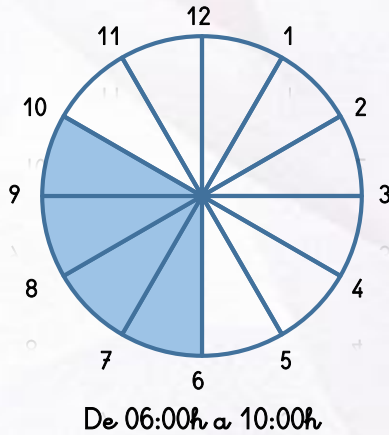
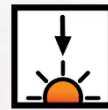
Se podrá circular por cualquier vía o espacio de uso público, incluidos espacios naturales y zonas verdes autorizadas siempre que se respeten los límites establecidos por esta orden.



Excepcionalmente estas franjas horarias podrán no ser de aplicación en aquellos casos que por razones médicas debidamente acreditadas se recomiende la práctica de actividad física fuera de las franjas establecidas, así como por motivos de conciliación justificados de los acompañantes de las personas mayores, menores o con discapacidad.



NO se podrá hacer uso de vehículo motorizado o del transporte público para desplazarse a vías o espacios de uso público con el fin de practicar la actividad física prevista en esta orden.



### Paseos

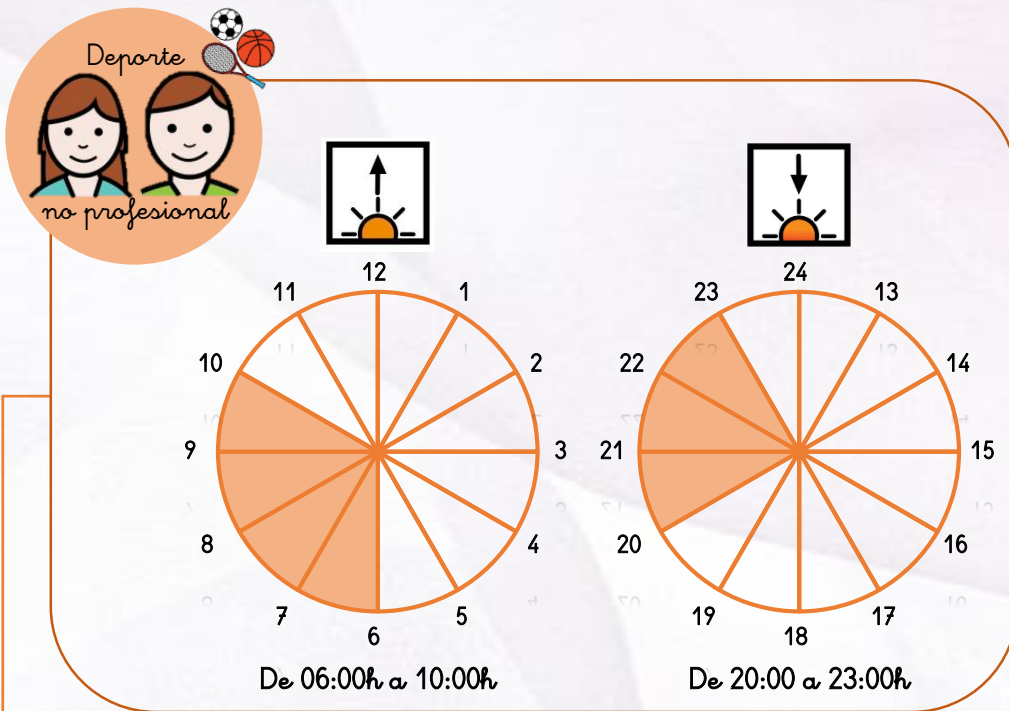
- Solo/a o acompañado/a de una sola persona conviviente.
- Personas con necesidad de acompañamiento: con cuidador/a habitual o persona empleada de hogar a cargo.
- Máximo: 1km desde el domicilio.
- 1 vez al día (dentro de la franja horaria).



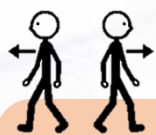
Noemí Noya 2010

Deporte no profesional

pág. 3



- Individual
- Sin contacto con otras personas.
- 1 vez al día (durante la franja horaria permitida).
- Dentro del municipio (no hay limitación de km).



Distancia interpersonal con terceros de al menos 2 metros.

Noemí Noya 2010

Realizar la actividad física en la medida de lo posible, de manera continuada, evitando paradas innecesarias en las vías o espacios de uso público.



Evitar espacios concurridos y aglomeraciones.

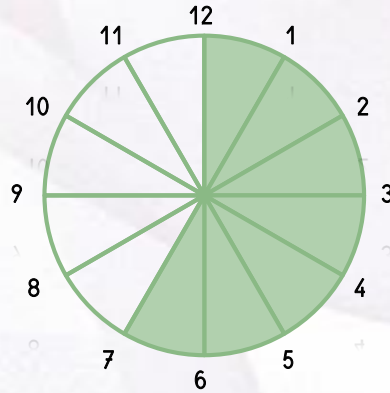


NO estará permitido el acceso a instalaciones deportivas cerradas para la práctica de las actividades.





Máximo 3  
menores con  
un adulto



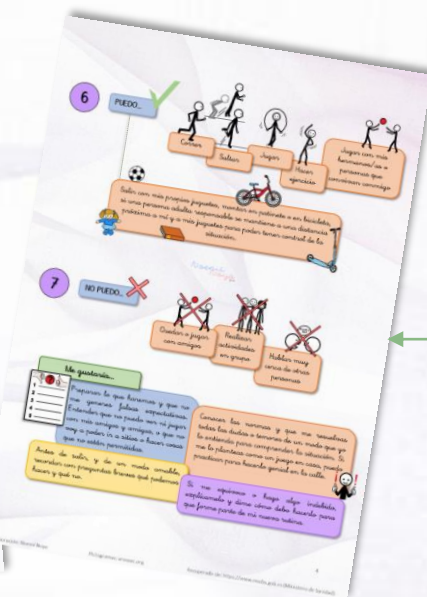
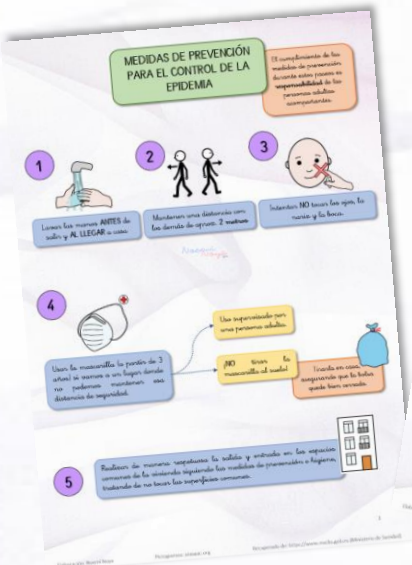
De 12:00h a 19:00h

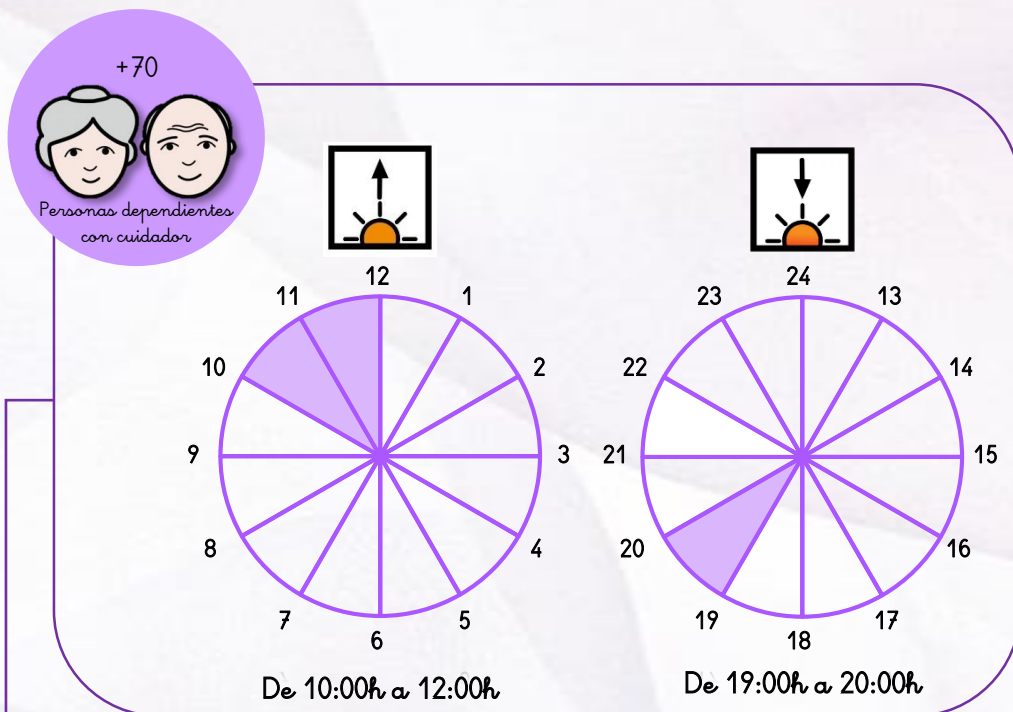
- 1 vez al día (máximo 1km).
- 1 hora de duración.

Se mantienen las  
condiciones anteriores  
excepto la franja  
horaria.

Consultar medidas de  
prevención para salidas  
con menores.

Noemí Noya 2021





- Solos/as, con 1 persona conviviente o con un cuidador/a (de entre 14 y 70 años).
- 1 vez al día (dentro del municipio)



Podrán salir a pasear o practicar deporte.

Noemí Noya 2019

Las comunidades autónomas, respetando en todo caso lo regulado en esta orden, podrán, en el ejercicio de sus competencias, adoptar las medidas necesarias para adecuar la aplicación de lo dispuesto en la misma, en relación con las personas que residan en centros sociales de carácter residencial u otros servicios residenciales análogos..

