

De dos a 20 metres: així varia la distància de seguretat segons l'activitat

La Generalitat especifica els metres de separació que hem de mantenir amb les altres persones mentre caminem, anem de compres o fem esport



La sortida de la ciutadania per fer esport | Juanma Peláez

Que cal mantenir una distància de seguretat mínima entre persones és una norma que tothom (o gairebé) ja coneix. Ara bé, cal mantenir els mateixos metres de separació en qualsevol situació? No, varia segons l'activitat que estiguem fent. La Generalitat ha especificat les distàncies mínimes recomanables, que van dels dos metres fins als 20.

Quan sortim a passejar, comprar o fer esport, és imprescindible mantenir una #distància (https://twitter.com/hashtag/dist%C3%A0ncia?src=hash&ref_src=twsrc%5Etfw) de seguretat interpersonal ?, que varia segons la velocitat de l'activitat que fem.

? I recorda: hidrata't bé, fes escalfament i estiraments i protegeix-te de l'exposició solar.
[pic.twitter.com/jvA6eBwxZd](https://t.co/jvA6eBwxZd) (<https://t.co/jvA6eBwxZd>)

? gencat (@gencat) May 6, 2020

(https://twitter.com/gencat/status/1258048201283829762?ref_src=twsrc%5Etfw)

En concret, es recomana que la distància sigui de dos metres quan s'està comprant o caminant pel carrer. De dos metres passa a 10 quan s'està fent esport: córrer, anar en patins, patinet o bicicleta.

En aquest últim cas, quan els ciclistes estan circulant a "alta intensitat", caldrà ampliar la separació fins als 20 metres.

La Generalitat també recorda que, en cas de fer esport, cal hidratar-se bé, fer escalfament i estiraments i protegir-se de l'exposició del sol. "Per aconseguir un desconfinament racional i segur, col·laborem-hi i donem exemple", destaca en una publicació des del seu compte oficial a la xarxa.

[noticiadiari]2/201598[/noticiadiari]
[noticiadiari]2/201487[/noticiadiari]
[noticiadiari]2/201411[/noticiadiari]
[noticiadiari]2/201075[/noticiadiari]
[noticiadiari]2/198469[/noticiadiari]
?[noticiadiari]2/200939[/noticiadiari]
[noticiadiari]2/197029[/noticiadiari]
[noticiadiari]2/198064[/noticiadiari]