

## GUIA Com es podrà fer esport a l'aire lliure a partir d'aquest dissabte?

*Les sis principals normes i recomanacions per tornar a sortir a fer exercici físic*



Un corredor a Andorra, el primer dia de desconfinament especial. | ACN

Practicar esport a l'aire lliure serà una realitat a partir d'aquest dissabte 2 de maig quan es posa en marxa la primera fase per sortir al carrer. Després de dies de debat, s'ha (<https://www.naciodigital.cat/noticia/201507/quan/puc/sortir/passejar/fer/esport/partir/cap/setmana?rlc=sf>) decidit fixar franges horàries (<https://www.naciodigital.cat/noticia/201498/matins/vespres/passejar/fer/esport/aixi/seran/sortides/franges/horaries>) per col·lectius i activitats, com l'esportiva (<https://www.naciodigital.cat/noticia/201507/quan/puc/sortir/passejar/fer/esport/partir/cap/setmana?rlc=sf>). Es podrà fer a primera hora del matí o a última del vespre i sempre de manera individual. Entre altres mesures es demana a la població fer-ho de manera moderada per evitar lesions i sempre mantenint les distàncies de seguretat.

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);(document,'script','playbuzz-sdk');
```

[/playbuzz]

[noticiadiari]2/201507[/noticiadiari]  
[noticiadiari]2/201498[/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]