

BAN MUNICIPAL
SOBRE LA SORTIDA CONTROLADA PER PASSEJAR I PRACTICAR EXERCICI

El confinament segueix, com una mesura necessària per combatre el coronavirus. Però a partir d'aquest dissabte, 2 de maig, es podran fer sortides puntuals per fer passejades i exercici físic dins del terme municipal. Cal prendre les mesures necessàries per seguir lluitant contra l'epidèmia també durant aquestes sortides.

Per això, per garantir unes sortides controlades responsables, recomanem anar a fer esport fora de la ciutat, de tal manera que el nucli urbà quedi reservat a les passejades que s'han de fer dins d'un radi d'un quilòmetre el voltant del domicili. Així mateix, hem habilitat la carretera de la platja i el parc fluvial com a zones on fer una pràctica física segura.

Perquè aquestes sortides controlades es realitzin de forma segura, però, cal que seguim comptant amb la col·laboració ciutadania. En aquest sentit, faig una crida a la responsabilitat i la col·laboració a l'hora de seguir les normes quan fem exercici.

En aquest ban us explico aquestes normes. Es dicten en el marc de l'estat d'alarma, de l'Ordre estatal SND/380/2020, de 30 d'abril i de la situació d'emergència que vaig decretar al Prat el 12 de març passat.

Les persones de 14 anys en endavant podran passejar i realitzar activitats físiques, respectant les condicions següents:

— Passejos

- Podreu passejar dins del nucli urbà una sola vegada al dia. En cap cas us podreu allunyar més d'1 km del vostre domicili. No es pot accedir al Parc Nou.
- Els passejos es podran realitzar només entre les 6h i les 10h del matí i entre les 20h i les 23h de la nit; excepte en el cas de persones de més de 70 anys o que hagin de sortir acompanyades per raons de necessitat, que ho hauran de fer entre les 10h i les 12h del matí i les 19h i les 20h de la tarda.
- Podreu passejar només amb un acompanyant, bé sigui una persona que conviu amb vosaltres a casa, bé sigui una persona cuidadora o empleada de la llar.
- Haureu de respectar una distància de seguretat amb altres persones de més de 2 metres. És recomanable que passegeu sempre per la vostra dreta ja que així evitareu encreuaments amb altres persones.

— Activitat física

- Podreu fer exercici individualment, una sola vegada al dia, a la carretera de la platja (des del mirador dels avions fins a la rotonda de davant de la Pineda de Can Camins), als espais naturals i al parc fluvial (parc del riu), en el mateix horari que per passejar, és a dir, entre les 6h i les 10h del matí i entre les 20h i les 23h de la nit; excepte en el cas de persones de 70 anys en endavant o que hagin de sortir acompanyades per raons de necessitat, que ho hauran de fer entre les 10h i les 12h del matí i les 19h i les 20h de la tarda.
- És recomanable no fer exercici dins del nucli urbà. Els equipaments esportius i els aparells per fer activitat física instal·lats a l'espai públic estan tancats i no es poden utilitzar.
- No es pot accedir a la platja ni al Parc Nou.
- A la Ctra. de la platja, les bicicletes hauran de circular obligatòriament per la calçada, en el sentit habitual de la marxa (és a dir sempre per la seva dreta). El carril bici i el carril de vianants seran utilitzats per les persones: el carril bici serà per a les persones que facin exercici en direcció a la platja i el carril de vianants, per a les persones que tornin en direcció al nucli urbà.
- Al parc del riu es recomana utilitzar els camins més propers al nucli urbà si es fa exercici en direcció mar, i els més propers al riu si es fa exercici en direcció muntanya.
- Cal mantenir una distància d'almenys 2 metres entre persones, si bé és recomanable que, si es fa activitat física intensa, aquesta distància sigui de 10 metres.
- Caldrà evitar aturades mentre fem exercici i limitar-les a les que siguin absolutament imprescindibles.
- No es pot utilitzar cap vehicle a motor per accedir a qualsevol lloc per fer exercici.

Les persones menors de 14 anys podreu sortir al carrer com fins ara, però només en horari de 12h a 19h i, acompanyades d'una persona adulta que vetllarà per mantenir les mesures de seguretat sanitària, una sola vegada, durant una hora com a màxim.

Finalment, recordeu totes i tots, que heu de seguir respectant les mesures sanitàries dictades per les autoritats. Sobretot:

- No sortiu si teniu febre o altres símptomes compatibles amb el Covid-19.
- Eviteu les aglomeracions i les zones més concorregudes.
- Sigueu prudents per evitar lesions en la pràctica de qualsevol activitat física.

Recordeu, també, que es pot seguir fent exercici a casa i que els equipaments esportius municipals han habilitat tutorials on-line aconsellant com fer-ho.

L'únic remei que tenim de moment contra l'epidèmia és aquest exercici col·lectiu de solidaritat que són el confinament i les mesures per prevenir contagis. Seguim practicant també aquest exercici, quan fem les sortides controlades. Comptem amb vosaltres.

Al Prat, ens cuidem. També quan fem exercici.

Lluís Mijoler
L'Alcalde

1 de maig de 2020