

Recomanacions generals per a començar a caminar

Enfront de la nova situació COVID-19, a més de les recomanacions habituals: “calçat còmode, protegir-se en hores de sol, ús de crema solar...”



1. Manteniu la **distància de seguretat de 1'5-2m**



2. Anau en grups no superiors a **20 persones**



3. Usau **mascareta***



4. Extremau la **higiene de mans**, utilització de gel hidroalcohòlic a l'inici i al final de la ruta.



5. Respectau **els horaris** de sortir a passejar



6. Duis la **botella d'aigua individual**



7. No compartiu **objectes personals** (mòbils, pals per caminar, botella d'aigua...)

* Sempre que no es pugui mantenir la distància de seguretat



Frente a la nueva situación COVID-19:

Además de las recomendaciones habituales: “calzado cómodo, protegerse en horas de sol, uso de crema solar...”



1. Mantenga la **distancia de seguridad de 1'5- 2m**



2. Vaya en grupos no superiores a **20 personas**



3. Use **mascarilla***



4. Extreme **la higiene de manos**, utilización de gel hidroalcohólico al inicio y al final de la ruta.



5. Respete **los horarios** de salir a pasear



6. Lleve botella de **agua individual**



7. No comparta **objetos personales** (móviles, palos para caminar, botella de agua...)

*Siempre que no se pueda mantener la distancia de seguridad

