

— **Guía municipal para salir a pasear y hacer deporte con responsabilidad**

**Piensa en tu salud y en la de los
tuyos. Piensa en la salud de todos.**



Índice_

- 1 Consideraciones a tener en cuenta antes de salir
- 2 Preparando la salida
- 3 Preguntas y respuestas para las primeras salidas
- 4 Protégete frente al COVID-19
- 5 Infografías. Normativa y consejos sobre el COVID-19

Consideraciones a tener en cuenta antes de salir

Ya podemos salir a pasear y hacer deporte de una forma paulatina

El coronavirus SARS-CoV-2 (causante de la enfermedad conocida como COVID-19) ha sumido a España en una crisis sin precedentes desde el punto de vista sanitario, económico y social. Casi 25.000 personas han fallecido hasta el 30 de abril como consecuencia de la pandemia en nuestro país y se han confirmado más de 200.000 contagios.

La situación sigue siendo extremadamente grave en el conjunto del territorio español y también en nuestra ciudad, Zaragoza, donde persisten los riesgos de contagio a pesar del descenso del número de casos.

La ciudadanía debe ser consciente de esos riesgos y actuar en consecuencia, **asumiendo una importante responsabilidad personal** para contribuir a frenar la expansión de la enfermedad y procurar la protección la salud del conjunto de la población, especialmente, de los colectivos más vulnerables (personas mayores, embarazadas o enfermos con otras patologías).

Por ello, esta guía pretende ser un documento de ayuda a los zaragozanos para afrontar, de manera ordenada y segura, las salidas a las calles de Zaragoza tras mes y medio de confinamiento. **Información, higiene, prudencia, urbanidad, distanciamiento social y responsabilidad** son las pautas que deben guiar la vuelta a la normalidad para evitar una nueva propagación del virus y las consecuencias dramáticas que ello supondría.

Infórmate antes de salir

Recurre a fuentes oficiales y a medios de comunicación fiables

Las instituciones han habilitado sus propios canales de comunicación (teléfonos, webs, aplicaciones de móvil, etc) para informar a la ciudadanía sobre la situación generada por el COVID-19, la normativa en vigor o las recomendaciones en materia de protección de la salud y seguridad. El Ayuntamiento de Zaragoza lo hace desde el inicio de la crisis a través de la web zaragoza.es.

Antes de volver a pasear o hacer deporte, consulta las fuentes oficiales para informarte. Siempre son el principal recurso para planificar las salidas, ofrecer recomendaciones, recopilar normas y resolver dudas:

- **Web del Ayuntamiento de Zaragoza:** www.zaragoza.es
- **Web del Ministerio de Sanidad:** www.mscbs.gob.es
- **Web del Gobierno de Aragón:** www.aragon.es/coronavirus

En la actualidad, algunos canales de información ofrecen miles de informaciones confusas, erróneas e, incluso, malintencionadas (internet y las redes sociales). Contrasta estas informaciones o noticias con las fuentes oficiales o de los grandes medios de comunicación (televisiones, periódicos, radios y webs de los principales diarios).

Preparando la salida



Zaragoza
AYUNTAMIENTO

Preparando la salida

¿Cuándo no debes ni puedes salir?

Protegerse es importante para frenar la expansión del COVID-19 y conservar nuestra salud, pero también debes proteger a los demás. Es básico que conozcas los síntomas que el virus provoca para ponerlo en conocimiento de las autoridades sanitarias. No puedes salir a pasear o a hacer deporte si detectas que tienes alguno de ellos.

¿Cuáles son estos síntomas?

TOS

FIEBRE

DIFICULTAD RESPIRATORIA



Tampoco puedes ni debes salir a la calle si estás en aislamiento domiciliario por prescripción médica (clínica o analítica) o por tener contacto estrecho de alguien con diagnóstico positivo.

Si sales a la calle, conoce tu condición personal.

Ten en cuenta tu propia condición personal a la hora de plantear la vuelta a las calles de Zaragoza. Si eres una persona de riesgo debes extremar las precauciones y cuidados a la hora de preparar y realizar salidas. El COVID-19 hace especialmente vulnerable a la población con las siguientes condiciones:

MAYORES DE 60 AÑOS

EMBARAZADAS

PERSONAS CON ENFERMEDADES TALES COMO DIABETES, HIPERTENSIÓN, CARDIOVASCULARES, ENFERMEDADES DE PULMÓN, HÍGADO Y RIÑÓN, CÁNCER E INMUNODEPRIMIDOS

Estos colectivos deben aumentar en extremo la higiene, las medidas de autoprotección y el distanciamiento social cuando salen a la calle tras 45 días de confinamiento.

¿Cuándo puedo salir?

El 26 de abril fue el día elegido por la autoridad sanitaria para la salida de los niños menores de 14 años tras el confinamiento decretado durante el estado de alarma.

Desde el 2 de mayo, se amplía el desconfinamiento, autorizando los paseos a todos los adultos y también la práctica deportiva individual.

¿Con quién y cómo puedo salir a la calle?

Se puede salir a pasear con niños **menores de 14 años** siempre respetando las normas, las franjas horarias y las recomendaciones establecidas por la autoridad sanitaria. Tres niños por adulto responsable, durante una hora de paseo y a menos de un kilómetro de distancia del domicilio. Están prohibidos los juegos colectivos entre los niños, aunque sí pueden sacar a la calle sus propios juguetes. Es importante que los niños no compartan sus juguetes con otros.

Las **personas adultas** pueden pasear solas o con la persona que conviven en los horarios establecidos y a menos de un kilómetro de distancia del domicilio. En estos casos, no existe limitación temporal del paseo más allá de las propias franjas horarias en las que se autoriza su realización. El deporte puede hacerse de forma individual y sin salir del término municipal de Zaragoza.

Los paseos de las personas **mayores de 70 años o de personas dependientes** con un cuidador tienen reservada unas franjas horarias del día para su uso exclusivo.

Cuando salgas, recuerda: debes mantener un distanciamiento social de, al menos, 2 metros de distancia con otras personas. Esa distancia resulta más importante en el caso de las personas especialmente vulnerables.

Si sales para hacer **deporte**, es recomendable que las distancias de seguridad sean todavía mayores en función del deporte que practiques (10 metros para los runners y 20 metros para ciclistas).

No está permitido coger **coche, moto o transporte público** para desplazarse a dar paseos o hacer deporte en la ciudad.

Debes evitar quedar con amigos o familiares que no convivan en tu mismo domicilio. Estos encuentros invitan a hablar y saludarse con distancias inferiores a las recomendadas para evitar contagios.

Preguntas y respuestas para las primeras salidas



Preguntas y respuestas para las primeras salidas

¿Cuándo pasear y hacer deporte?

La autoridad sanitaria ha establecido unas franjas horarias para organizar los paseos de la población y la práctica del deporte de forma individual. El objetivo es proteger a las personas con más riesgo y evitar aglomeraciones, razón por la que resulta imprescindible respetar esas instrucciones en la ciudad de Zaragoza y en el resto de municipios.



	FRANJA HORARIA
DEPORTISTAS *Individual	6 a 10 - 20 a 23
DEPENDIENTES Y MAYORES DE 70 *Dependientes acompañados de 1 cuidador	10 a 12 - 19 a 20
PASEOS DE ADULTOS *14 a 70 años *Máximo 2 personas convivientes	6 a 10 - 20 a 23
MENORES DE 14 AÑOS *con un adulto	12 a 19



Zaragoza
AYUNTAMIENTO

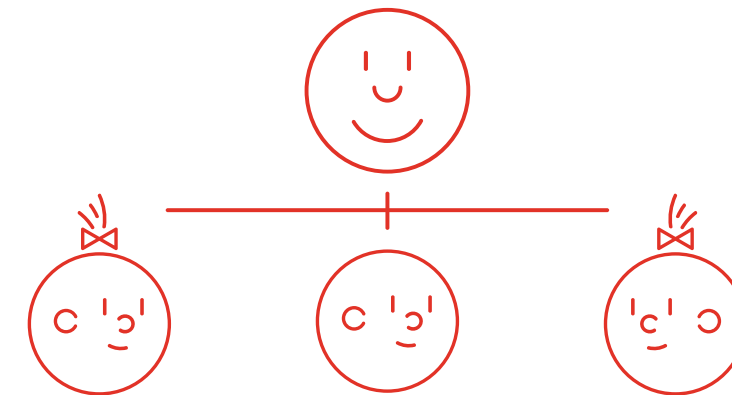
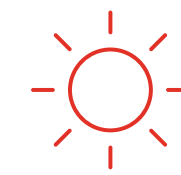
Preguntas y respuestas para las primeras salidas

¿Dónde pasear?

Evita lugares concurridos y elige, preferiblemente, espacios abiertos que permitan garantizar el distanciamiento social con otras personas. Evita también utilizar y tocar el mobiliario urbano.

PARQUES:

El Ayuntamiento de Zaragoza reabrió el 26 de abril los parques de la ciudad (salvo las zonas de juegos infantiles y espacios deportivos) con el objetivo de aumentar los espacios de paseo con los niños de la ciudad. Evita, en la medida de lo posible, la utilización del mobiliario urbano.



¿Con quiénes pueden pasear?

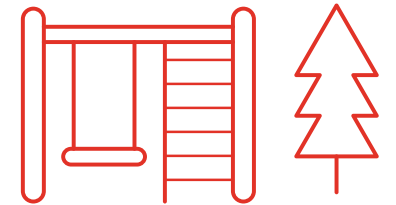
Los menores de 14 años deben ir acompañados por un adulto.
(Tres niños por adulto)

¿Qué medidas de prevención hay que cumplir en el parque?

Está **prohibido** usar zonas de juegos infantiles e instalaciones deportivas.

No se permite quedar con otros amigos para jugar.

Mantener **siempre dos metros de distancia** interpersonal con terceros.



¿Cómo se puede pasear y jugar en el parque?

Paseo de **una hora como máximo** (en los horarios establecidos).

A menos de 1 km del domicilio.

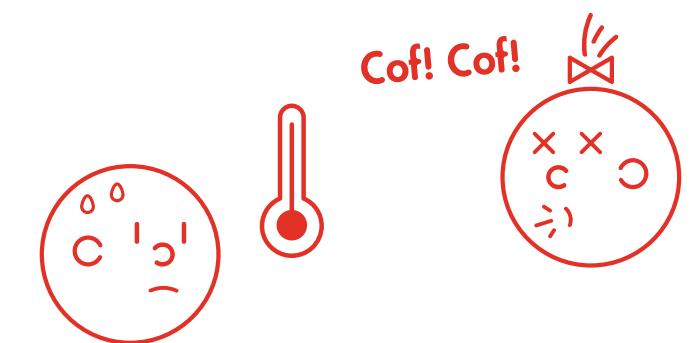
Pueden llevar sus juguetes, bicicletas o patinetes.



¿Quiénes no pueden pasear?

Menores con síntomas o en aislamiento domiciliario por COVID - 19.

Menores en cuarentena domiciliaria por contacto con personas con síntomas o diagnosticadas por COVID - 19.



FINES DE SEMANA PEATONALES EN ZARAGOZA:

Con el objetivo de facilitar espacios amplios de paseo en los barrios con más densidad de viviendas, el Ayuntamiento de Zaragoza **ha peatonalizado diferentes calles de la ciudad durante los fines de semana entre las 7:30 y las 21:30 horas.**

Se cortarán al tráfico para aumentar el distanciamiento social entre la población, ayudando a que puedan realizar sus salidas con mayores garantías de seguridad.

El listado de vías peatonalizadas se puede consultar en www.zaragoza.es

<http://www.zaragoza.es>



Preguntas y respuestas para las primeras salidas



— Preguntas y respuestas para las primeras salidas

PEATONES POR LA DERECHA:

Se recomienda **caminar siempre por la parte derecha de las aceras**, según nuestro sentido de la marcha. De esta manera se facilita el tránsito peatonal, mejorando la calle como un espacio compartido en el que poder mantener las necesarias medidas de distancia social y seguridad.

Para afianzar esta recomendación, se han comenzado a señalar las aceras de diferentes vías con **flechas pintadas**.

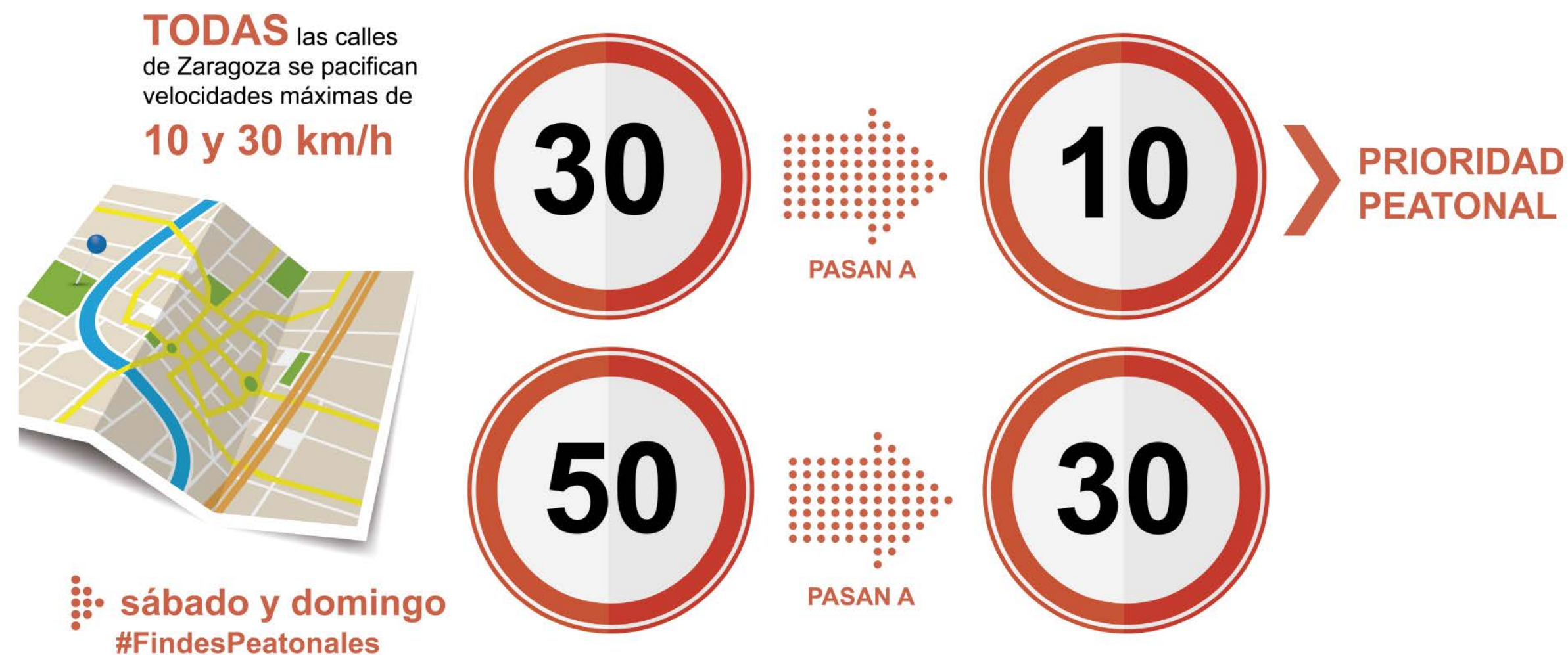


PACIFICACIÓN DEL TRÁFICO:

Para facilitar la movilidad de los peatones y su seguridad, el Ayuntamiento de Zaragoza ha pacificado el tráfico y **limitado la velocidad de circulación de los vehículos en todas las calles** de la ciudad durante los sábados y los domingos.

En las vías de un único carril, limitadas habitualmente a 30 Km/h, se podrá conducir como máximo a 10Km/h, dando prioridad peatonal a los viandantes.

Las calles de dos o más carriles que normalmente están señalizadas a 50km/h, verán reducida la velocidad máxima a 30 Km/h.



Preguntas y respuestas para las primeras salidas

Preguntas y respuestas para las primeras salidas

¿Dónde y cómo hacer deporte individual?

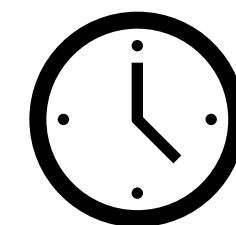
No existen límites temporales para la práctica deportiva mientras se realice en las franjas del día establecidas por la autoridad sanitaria. Tampoco se limita la distancia al domicilio siempre que el deporte se realice dentro del término municipal de Zaragoza.

Las franjas horarias establecidas impiden el contacto de deportistas con niños y personas de riesgo. Aun así, evita lugares concurridos por otras personas adultas que estén paseando.

Si practicas deporte, recuerda que debes hacerlo solo y que las distancias de seguridad deben ser mayores que cuando se camina. Actúa con responsabilidad para protegerte, pero protege también a todos los demás. Evita que tus fluidos corporales queden en la vía pública, no escupas al suelo y no toques el mobiliario urbano.

Calienta en casa, llévate tu agua y también alguna bolsa con papeles desechables que puedas guardar en tus bolsillos.

¿QUIÉN Y CUÁNDO?



- ✓ Cualquier persona puede hacer deporte INDIVIDUALMENTE.
- ✓ A partir del 2 de mayo de 2020.
- ✓ 2 tramos horarios: **de 6 a 10 de la mañana y de 8 de la tarde a 11 de la noche.**
- ✓ Una vez al día.

¿QUÉ DEPORTE?



Cualquier práctica deportiva **INDIVIDUAL** sin contacto (correr, patinar, montar en bicicleta...).

¿CÓMO?



- ✓ Usando la protección adecuada.
- ✓ Manteniendo la distancia.
- ✓ Dentro del termino municipal.

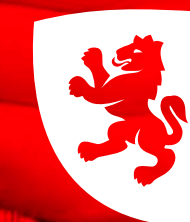
Recomendaciones de uso para el transporte público

Siempre que tu condición física lo permita, evita utilizar el transporte público caminando o utilizando medios de transporte alternativos como la bicicleta o los patinetes (personales o compartidos). El COVID-19 obliga a cambiar algunos hábitos en los desplazamientos dentro de la ciudad, ya que los autobuses y los tranvías circulan con aforos limitados para garantizar las distancias de seguridad entre los viajeros.

Si tienes que utilizar el transporte público, **desde el 4 de mayo es obligatorio utilizar mascarilla**. Asimismo, mantén la distancia con otros usuarios y evita tocar las superficies de los vehículos. Al bajar del autobús o del tranvía, recuerda lavarte las manos con jabón o utilizar geles desinfectantes.

Ponte mascarilla y guantes cuando utilices los sistemas de movilidad compartida (BiZi, Mobike, patinetes o motocicletas). Y lávate las manos en cuanto dejes aparcados esos vehículos.

— Preguntas y respuestas para las primeras salidas



Zaragoza
AYUNTAMIENTO

Protégete frente al COVID-19

Las medidas generales de prevención frente al COVID-19 continúan vigentes desde que se conoció la existencia del virus y siguen siendo la principal forma de protegernos frente al contagio.

Cuando salgas a la calle, debes conocerlas y respetarlas al máximo para proteger nuestra salud, la de los demás y frenar la propagación de la pandemia.

Distancia social e higiene permanente (tanto personal como en casa y en lugares públicos y de trabajo) son claves en la prevención para evitar contagios. El uso de mascarillas es recomendable siempre que sea posible.

Fuera de casa

- Procura no tocar superficies y cuando lo hagas **lávate bien las manos** con agua y jabón.
- La limpieza adecuada y frecuente de manos es más eficaz que el uso de **guantes**.
- Evita tocarte **ojos, boca o nariz**.
- Mantén la distancia de seguridad de **al menos 2 m**.
- Utiliza la **mascarilla** cuando no sea posible mantener la distancia de seguridad y recuerda que en el transporte público su uso es obligatorio.
- Si usas coche, límpialo frecuentemente, sobre todo las superficies que más se tocan.

Al llegar a casa

- Quítate los **zapatos** y déjalos cerca de la puerta.
- **Lávate las manos** con agua y jabón.
- Deja los **objetos que no necesites** en casa (llaves o cartera) cerca de la puerta.
- **Limpia los otros objetos** que hayas usado fuera (móvil o gafas), usa pañuelos desechables y solución alcohólica, o agua y jabón.
- **No sacudas la ropa** y cuando la laves, hazlo con agua caliente si es posible.



Consejos básicos para protegerte a ti y a los demás

1° Planifica tu salida eligiendo dos rutas diferentes. Si en la primera te encuentras con mucha gente, cambia el plan y no dudes en desviarte a la segunda. Busca lugares aireados y apacibles.

2° Reflexiona sobre cómo vas a estar en la calle y los riesgos que ello conlleva. Conciénciate para no tocar superficies comunes y mobiliario urbano y para no acercarte a otras personas. Si tienes que sentarte en un banco, utiliza algún plástico de protección, y lávate las manos o utiliza gel desinfectante en cuanto puedas.

3° Utiliza mascarilla si dispones de ella (especialmente si eres persona de riesgo), pero recuerda que ni las mascarillas ni los guantes protegen tanto como alejarte de otros o lavarte las manos. No es imprescindible utilizar guantes al salir a la calle.

4° Utiliza calzado cómodo y lleva un bolso o mochila con equipación de protección complementaria (gel hidroalcohólico o dilución de alcohol, pañuelos de papel desechables, bolsa desechable, mascarilla higiénica o de tela y algún guante). Si sales a la calle, pueden surgir imprevistos. Lleva siempre tu propia agua: las fuentes de Zaragoza no funcionan por seguridad.

5° Lávate las manos antes de salir con agua y jabón. Recuerda que un buen lavado de manos puede llevar en torno a 1 minuto de tu tiempo.

—
**Protégete frente
al COVID-19**



6° Mantén siempre una distancia con otras personas de, al menos, 2 metros. Evita compartir el ascensor y aprovecha, si puedes, para usar las escaleras. Si sales a hacer deporte (correr o bicicleta), sé consciente de que las distancias de seguridad deben ser mayores.

7° Sé prudente con el tiempo que pasas fuera para poder salir muchos más días.

8° Cuando vuelvas a casa, respeta al máximo las medidas de higiene para evitar contagios. Quítate los zapatos y déjalos cerca de la puerta. Quítate también la ropa si ha tenido contacto con algún objeto del exterior. Lávate las manos con agua y jabón. Deja los objetos que hayas tocado y no necesites en una caja cerca de la puerta (llaves o cartera). Desinfecta los objetos que hayas usado en el exterior como juguetes, gafas o teléfonos con una solución alcohólica o con agua y jabón.

9° Cuando empieces a salir, incrementa las medidas de limpieza en tu hogar. Pon especial atención en la cocina, el baño y las superficies que se tocan con más frecuencia (pomos, móviles, dispositivos electrónicos, teclados, mandos, etc.). Si hay personas mayores en casa, las medidas de desinfección deberán ser mayores para aumentar su protección frente al virus.

10° Si vives solo, contacta con tus seres queridos, allegados y amigos, cuéntales tu experiencia para que sepan que todo ha ido bien.



— Protégete frente al COVID-19



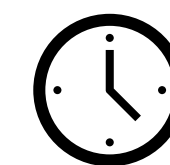
Zaragoza
AYUNTAMIENTO

Infografías. Normativa y consejos sobre el COVID-19

Si sales a la calle a hacer deporte no olvides tener en cuenta las siguientes **NORMAS y RECOMENDACIONES**:



¿QUIÉN Y CUANDO?



- ✓ Cualquier persona puede hacer deporte **INDIVIDUALMENTE**.
- ✓ A partir del 2 de mayo de 2020.
- ✓ 2 tramos horarios: **de 6 a 10 de la mañana** y **de 8 de la tarde a 11 de la noche**.
- ✓ Una vez al día.

¿QUÉ DEPORTE?



Cualquier práctica deportiva **INDIVIDUAL** sin contacto (correr, patinar, montar en bicicleta...).

¿CÓMO?



- ✓ Usando la protección adecuada.
- ✓ Manteniendo la distancia.
- ✓ Dentro del termino municipal.

ANTES de la práctica deportiva



- ✓ Si tienes síntomas de padecer la enfermedad o convives con alguien que la sufra... por favor ¡**QUÉDATE EN CASA!**!
- ✓ No olvides llevar un documento identificativo.
- ✓ Utiliza la equipación deportiva adecuada.
- ✓ Usa protección solar e hidrátate con frecuencia (mejor llevar agua de casa).

DURANTE la práctica deportiva



- ✓ Estirar en casa para evitar el contacto con el mobiliario urbano.
- ✓ Aumenta la distancia de seguridad: Correr: 10 metros, Bici: 20 metros (Al adelantar, sepárate lo más posible, siempre con seguridad y respetando las normas de circulación).
- ✓ Si es posible, utiliza material de protección.
- ✓ Evita aglomeraciones, lugares públicos y zonas recreativas.
- ✓ Procura no tocar ojos, nariz y boca para evitar la transmisión por contacto.
- ✓ Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón o soluciones alcohólicas.
- ✓ El equipamiento deportivo debe estar limpio y desinfectado.
- ✓ No compartas bebida, comida, ni material deportivo.

DESPUÉS de la práctica deportiva



- ✓ Deja móvil, llaves, etc. en la entrada para desinfectarlo después.
- ✓ Quítate las zapatillas y desinfectalas.
- ✓ Lávate las manos inmediatamente y dúchate.
- ✓ Lava la ropa usada a 60º C como mínimo.

Es importante saber que el riesgo de contaminación es mayor cuando las personas se desplazan una detrás de otra, ya que las gotas de sudor o de saliva se desplazan, según la dirección del viento, a distancias mayores de lo habitual. Para preservar tu salud y la de los tuyos es necesario que cumplas cuidadosamente con estas normas de seguridad.

¿Debo utilizar guantes cuando salgo a la calle para protegerme del coronavirus?



NO, cuando salimos a la calle, la limpieza adecuada y frecuente de manos es más eficaz que el uso de guantes, porque:



✓ Utilizar guantes durante mucho tiempo hace que se ensucien y puedan contaminarse.



✓ Te puedes infectar si te tocas la cara con unos guantes que estén contaminados.



✓ Quitarse los guantes sin contaminarse las manos no es sencillo, requiere de una técnica específica. Se recomienda el lavado de manos después de su uso.



SÍ, es conveniente usar guantes de usar y tirar en los comercios para elegir frutas y verduras como se venía haciendo hasta ahora.



En el ámbito laboral se deberán seguir las recomendaciones específicas de Salud laboral

Un uso incorrecto de los guantes puede generar una sensación de falsa protección y poner en mayor riesgo de infección a quien los lleva, contribuyendo así a la transmisión.

26 marzo 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte:

www.mscbs.gob.es

@sanidadgob

#ESTE
VIRUS
LO
PARAMOS
UNIDOS



Zaragoza
AYUNTAMIENTO

— Infografías. Normativa y consejos sobre el COVID-19