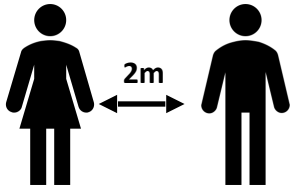


## 1 FASEA BALDINTZA OROKORRAK



Segurtasun, autobabes eta gizarte-urruntasuneko baldintzetan garatu beharko dira.



Etxetik kanpo maskarak erabiltzea komenigarria da, eta oso gomendagarria, gizarte-urruntasuna bermatu ezin danean.



Jarduera fisikoa egiteko egunean behin baino ezin izango da urten. Kirolari federatuen kasuan, egunean bi aldiz urten ahal izango dira.



Kirola egin eta pasiatzeko baimenduriko edozein bide edo espazio publiko, natura-gune eta berdegune erabili daiteke ezarritako mugen barruan.



Aritzatxu irekita egongo da bakarkako uretako kirolak egiteko.

Rompeolas moilan, ezarritako gomendioak jarraitu beharko dira.



Koronabirusarekin gaixorik dagozan pertsonak, sintomak dabezanak edo koarentenan daudenak, galarazota izango dabe jarduera fisikoa egitea.