

Sortida de marxa Nòrdica en família

JUGA VERD PLAY EN FAMÍLIA

Setmana de la natura



QUÈ?

Et proposem un tast d'una tècnica de caminar amb l'ajuda d'uns bastons específicament dissenyats per a aquesta activitat. T'ensenyarem com fer servir el material i posarem en pràctica tot el que haguem après en una petita però fantàstica passejada de descoberta de l'entorn de Collserola amb vistes panoràmiques.

QUAN?

Dissabte 10 d'octubre 2020

Horari de 10:00h a 13:00 h

ON?

Parc de Collserola.

Lloc de trobada: [Plaça Mireia d'Esplugues de Llobregat](#)

QUI?

Aquesta activitat és de dificultat mitja-baixa apta per infants (recomanada a partir de 10 anys), joves, adults i gent gran.

L'activitat també es podrà adaptar als nens i nenes menors de 10 anys.

Els menors de 16 anys han de venir acompanyats per un adult.

COM?

Inscripció mitjançant aquest [enllaç](#) fins el dia 9 d'octubre a les 13:00 h.

Places limitades! Màxim 20 inscripcions (es faran 2 grups de 10 persones)

QUÈ CAL PORTAR?

Cal que portis roba còmoda i calçat de canya baixa per caminar per senders i corriols de muntanya amb petits desnivells. Et recomanem que portis una petita motxilla amb aigua i alguna cosa per picar a mig matí. Si no en tens, els bastons te'ls deixarem nosaltres. També cal portar mascareta i el Document de Declaració responsable signat.

PREU

5€ per persona. Inclou monitoratge, assegurança i lloguer del material.

PER QUÈ?

Per gaudir fent activitat física a la natura amb responsabilitat.

Aquesta activitat és el tret de sortida del Programa del Consell Esportiu **Juga Verd Play en família d'aquest curs 2020-2021**, una proposta d'activitat física variada i no competitiva, apta per a tota la família, consistent en una jornada al mes.

El Consell Esportiu vol fomentar l'Esport Popular al Baix Llobregat tot proposant activitats fisicoesportives per a tothom amb l'objectiu de promocionar un esport que fomenti els hàbits saludables, la inclusió, la no discriminació, la igualtat d'oportunitats i el foment de valors de responsabilitat social i comunitària.

MESURES PREVENCIÓ COVID

Enguany adaptem l'activitat al protocol Covid per tal que la pràctica compleixi amb els requisits de seguretat (veure Annex Protocol represa activitats Ceblllob-UCEC) Prioritzem l'activitat a l'aire lliure i en petit grup.

Abans de l'activitat

- ✓ Imprescindible inscripció nominal on line amb les dades personals dels i les participants.

- ✓ Declaració responsable signada (Descarregar model Adult/menor d'edat)
- ✓ Grups reduïts. 10 persones.
- ✓ Màxim participants permesos: 20 persones (desdoblament en dos grups de 10 persones)
- ✓ Material (bastons) desinfectat.

El dia de l'activitat

- ✓ Control d'assistència i recollida declaració responsable d'un en un de forma esglaonada (9:30 a 10:00 h)
- ✓ Mascareta obligatòria.
- ✓ Rentat de mans abans i en acabar l'activitat.
- ✓ Distància de seguretat mentre esperem començar l'activitat.
- ✓ Durant la passejada mantenir distància 2 metres entre participants en la mesura del possible.
- ✓ Es prioritzarà caminar per pistes.

Després de l'activitat

- ✓ Avisar per correu electrònic a la persona referent d'aquesta activitat del CEBLLOB en cas de ser susceptible de positiu de COVID o de detectar simptomatologia compatible amb la malaltia: olga@cebllob.cat
- ✓ El material es deixarà en aïllament.