

CONDICIONES EN QUE DEBE DESARROLLARSE LA ACTIVIDAD FISICA DURENTE EL ESTADO DE ALARMA DESDE LA FASE 0.

1-ACTIVIDAD FÍSICA NO PROFESIONAL (DEPORTE Y PASEO) AL AIRE LIBRE (ORDEN SND/380/2020, DE 30 DE ABRIL).

-Se permite, **una vez al día**, a las personas **de 14 años en adelante** por las vías o espacios de uso público, **entre las 6:00 horas y las 10:00 horas y entre las 20:00 horas y las 23:00 horas** (*las comunidades autónomas y ciudades autónomas podrán acordar que esta franja horaria comience hasta dos horas antes y termine hasta dos horas después, siempre y cuando no se incremente la duración total de dicha franja*), la práctica de **actividad física no profesional** con las siguientes condiciones:

1)- para la **práctica no profesional** de cualquier **deporte** (excepto la práctica de la pesca y caza deportiva):

*de manera **individual**, que no requiera contacto con terceros (no obstante, aquellas personas que por necesidad tengan que salir acompañadas podrán hacerlo por una persona conviviente, una persona empleada de hogar a cargo o persona cuidadora habitual).

***dentro del municipio** donde se reside (no está limitado a 1 km a la redonda).

2)-para **pasear**:

*se podrá salir **acompañado de una sola persona conviviente** (no obstante, aquellas personas que por necesidad tengan que salir acompañadas podrán hacerlo también por una persona empleada de hogar a cargo o persona cuidadora habitual).

*con una **distancia no superior a un kilómetro** con respecto al domicilio.

Estos desplazamientos **pueden ser acumulativos a todos los demás recogidos en este documento**, siempre que respeten los límites establecidos para cada uno de ellos, si los hubiere.

No podrán hacer uso de esta habilitación las personas que presenten **síntomas** o estén en **aislamiento domiciliario** debido a un diagnóstico por COVID-19, o que se encuentren en período de **cuarentena domiciliaria** por haber tenido contacto con alguna persona con síntomas o diagnosticado de COVID-19, ni los **residentes en centros sociosanitarios de mayores**.

Requisitos comunes a ambos desplazamientos permitidos para evitar el contagio:

1. Durante la práctica de las actividades físicas autorizadas por esta orden deberá mantenerse una **distancia interpersonal con terceros de al menos dos metros**.

2. Se deben **evitar los espacios concurridos**, así como aquellos lugares donde puedan existir aglomeraciones.

3. En la medida de lo posible, **debe realizarse de manera continuada** evitando paradas innecesarias en las vías o espacios de uso público. Cuando en atención a las condiciones físicas de la persona que está realizando la actividad sea necesario hacer una parada en las vías o espacios de uso público, la misma se llevará a cabo por el tiempo estrictamente necesario.

4. Deberá cumplirse con las **medidas de prevención e higiene frente al COVID-19** indicadas por las autoridades sanitarias.

5. Para posibilitar que se mantenga la distancia de seguridad **las entidades locales facilitarán el reparto del espacio público a favor de los que caminan** y de los que van en bicicleta, en ese orden de prioridad.

Lugares permitidos para los dos tipos de desplazamientos regulados en esta orden: **cualquier vía o espacio de uso público**, incluidos los **espacios naturales y zonas verdes autorizadas**, siempre que se respeten los límites establecidos en esta orden.

No estará permitido el acceso a **instalaciones deportivas cerradas** para la práctica de las actividades previstas en esta orden, y no se podrá **hacer uso de vehículo motorizado o del transporte público para desplazarse** a vías o espacios de uso público con el fin de practicar la actividad física no profesional.

Excepciones a las franjas horarias para los dos tipos de desplazamientos permitidos:

***personas que requieran salir acompañadas por motivos de necesidad y las personas mayores de 70 de años** podrán practicar deporte individual y pasear entre las 10:00 horas y las 12:00 horas y entre las 19:00 horas y las 20:00 horas (*las comunidades autónomas y ciudades autónomas podrán acordar que esta franja horaria comience hasta dos horas antes y termine hasta dos horas después, siempre y cuando no se incremente la duración total de dicha franja*). Las personas mayores de 70 años podrán salir acompañadas de una persona conviviente de entre 14 y 70 años.

***municipios y entes de ámbito territorial inferior al municipio que administren núcleos de población separados con una población igual o inferior a 5.000 habitantes**, en los que la práctica de las actividades permitidas por esta orden se podrá llevar a cabo entre las 6:00 horas y las 23:00 horas.

*casos en los que por **razones médicas** debidamente acreditadas se recomiende la práctica de la actividad física fuera de las franjas establecidas, así como por **motivos de conciliación justificados de los acompañantes** de las personas mayores, menores o con discapacidad.

Personas que residan en centros sociales de carácter residencial u otros servicios residenciales análogos: Las comunidades autónomas, respetando en todo caso lo regulado en esta orden, podrán, en el ejercicio de sus competencias, adoptar las medidas necesarias para adecuar la aplicación de lo dispuesto en la misma, en relación con esas personas.

2-ACTIVIDAD DEPORTIVA PROFESIONAL Y FEDERADA (ORDEN SND/388/2020, DE 3 DE MAYO).

1- Los deportistas profesionales (R.D. 1006/85, de 26 de junio), los calificados de alto nivel o de interés nacional, y los de alto rendimiento (según las Comunidades Autónomas) podrán realizar entrenamientos de forma **individual, al aire libre**, dentro de **los límites de la provincia** en la que resida el deportista. Para ello:

- Podrán acceder libremente, en caso de resultar necesario, a aquellos espacios naturales en los que deban desarrollar su actividad deportiva, como mar, ríos, o embalses, entre otros.
- Podrán utilizar los implementos deportivos y equipamiento necesario.

El desarrollo de los entrenamientos y el uso del material deberán realizarse manteniendo, en todo caso, las correspondientes **medidas de distanciamiento social e higiene** para la prevención del contagio del COVID-19, indicadas por las autoridades sanitarias.

Podrá presenciar los entrenamientos una persona que ejerza la labor de **entrenador**, siempre que resulte necesario y que mantenga las pertinentes **medidas de distanciamiento social e higiene** para la prevención del contagio del COVID-19 indicadas por las autoridades sanitarias.

La duración y el horario de los entrenamientos serán **los necesarios para el mantenimiento adecuado de la forma deportiva**.

2- Los deportistas federados no recogidos en el apartado anterior podrán realizar entrenamientos de forma **individual**, en espacios **al aire libre, dos veces al día, entre las 6:00 horas y las 10:00 horas y entre las 20:00 horas y las 23:00 horas**, y dentro de los **límites del término municipal** en el que tengan su residencia. Para ello, si fuera necesario, podrán acceder libremente a aquellos espacios naturales en los que deban desarrollar su actividad deportiva como mar, ríos, o embalses, entre otros; y si en la modalidad deportiva practicada participaran animales, se podrá realizar la práctica al aire libre, de manera individualizada, en el lugar donde estos permanezcan, mediante cita previa, y durante el mismo período de tiempo.

Las comunidades autónomas y ciudades autónomas podrán acordar que, en su ámbito territorial, las franjas horarias previstas en este artículo comiencen hasta dos horas antes y terminen hasta dos horas después, siempre y cuando no se incremente la duración total de dichas franjas.

No se permite la presencia de entrenadores u otro tipo de personal auxiliar durante el entrenamiento.

3- En ambos casos (puntos 1 y 2), la distancia de seguridad interpersonal será de **dos metros**, salvo en la utilización de bicicletas, patines u otro tipo de implementos similares, en cuyo caso será de **diez metros**.

4- Los deportistas que practiquen modalidades de deporte adaptado o de carácter paralímpico, tendrán **diferencias en función de si están en el punto 1 o 2**, pero será común a ambos grupos el que podrán contar con el **acompañamiento de otro deportista** para realizar su actividad deportiva, si esto resulta ineludible. En este caso, **las distancias de seguridad interpersonal se reducirán** lo necesario para la práctica deportiva, sin ser aplicable las distancias mínimas establecidas en el punto 3, pero debiendo utilizar **ambos mascarilla**, y se aplicarán las medidas que se consideren oportunas para garantizar la higiene personal y la etiqueta respiratoria que procedan en cada caso.

5- En todos los casos, la federación deportiva correspondiente emitirá la debida acreditación a los deportistas integrados en ella que cumplan estos requisitos, considerándose, a estos efectos, la licencia deportiva o el certificado de Deportista de Alto Nivel o de Alto Rendimiento, según los casos, **suficiente acreditación**.

6- Los deportistas integrados en clubes o sociedades anónimas deportivas participantes en ligas profesionales podrán realizar **entrenamientos de carácter básico**, dirigidos a una modalidad deportiva específica, de manera **individual**, desarrollado **en los centros de entrenamiento de que dispongan los clubes o**

sociedades anónimas deportivas y cumpliendo con las correspondientes **medidas de prevención e higiene.**

7-Caza y pesca deportiva. Todo lo anterior no es aplicable a esta modalidad deportiva.

Notas:

1- Hay que tener en cuenta la amplitud en el disfrute de derechos establecido para los territorios que se encuentran en fase I (ver difusión al respecto).

2- Respecto a la actuación policial se ha de tener en cuenta el **Oficio de la DAO de 18 de mayo, por el que se establece la orden de servicio estableciendo criterios de actuación COVID-19, en función de las diferentes fases de desescalada**, que podréis consultar en el Recopilatorio normativa oficial sobre COVID-19 con el número 49.