

Recomendaciones deportes de montaña – COVID 19

FASE 0

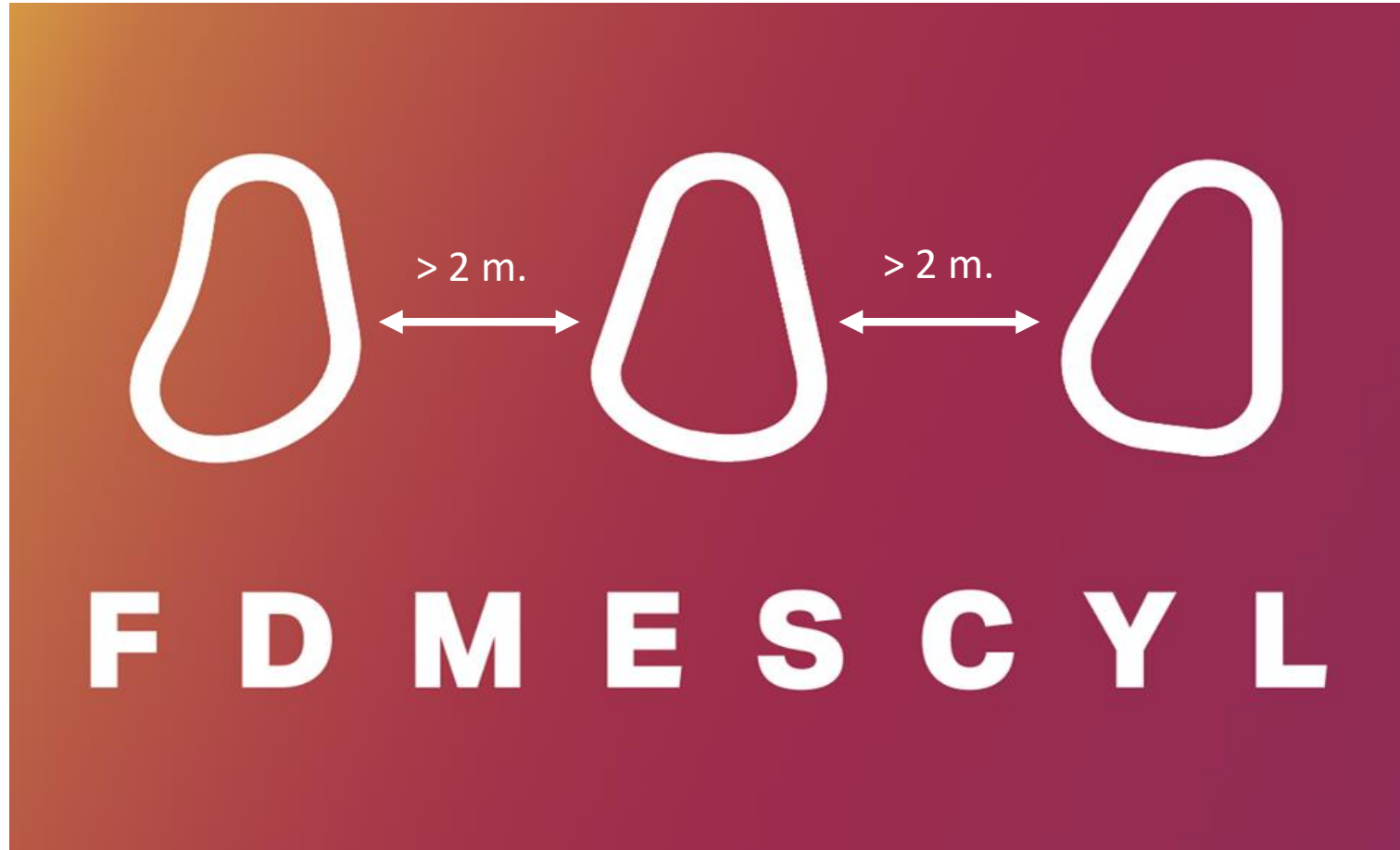
**FECHA: 1/05/2020
COMUNICADO 1**

Introducción



- Cualquier actividad permitida deberá desarrollarse en condiciones de **SEGURIDAD**, **AUTOPROTECCIÓN** y **DISTANCIAMIENTO SOCIAL**.
- *Se recomienda informarse en las fuentes oficiales del Gobierno de España y de la Junta de Castilla y León.*

Distanciamiento social



Autoprotección



- Evitar los espacios concurridos, así como aquellos lugares donde puedan existir aglomeraciones.
- En la medida de lo posible, la actividad física debe realizarse de manera continuada evitando paradas innecesarias en las vías o espacios de uso público.
- Deberá cumplirse con las medidas de prevención e higiene frente al COVID-19 indicadas por las autoridades sanitarias.

Desplazamientos



- Está permitida la práctica no profesional de cualquier deporte individual, que no requiera contacto con terceros, a personas de 14 años en adelante dentro del municipio donde se reside **EXCEPTO** si tienes síntomas o estás en aislamiento o estás en cuarentena.

¿Dónde está permitido?



- Se podrá circular por cualquier vía o espacio de uso público, incluidos los espacios naturales y zonas verdes autorizadas, siempre que se respeten los límites establecidos.
- No estará permitido el acceso a instalaciones deportivas cerradas.
- 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.

Franjas horarias

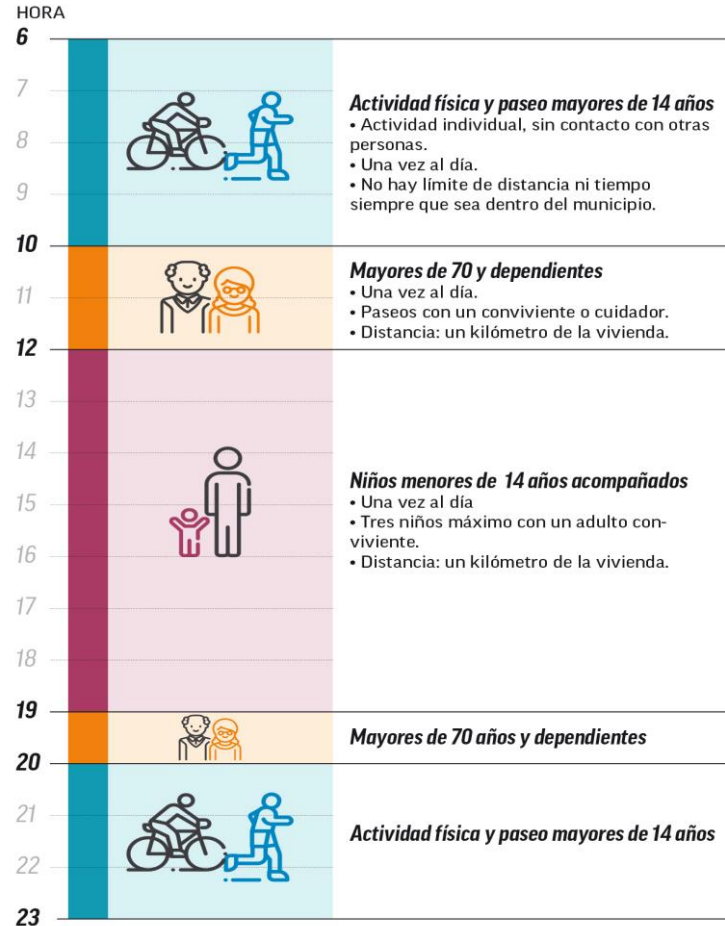
Deporte y paseos al aire libre

INFOGRAFÍA: MARCA



FRANJAS HORARIAS DESDE EL SÁBADO 2 DE MAYO

En municipios con menos de 5.000 habitantes no se aplicarán las franjas.



¡En los municipios de menos de 5.000 habitantes no se aplican los horarios!

FUENTE:

<https://www.marca.com/tiramillas/actualidad/2020/04/30/5eaaf468ca4741d3718b45a6.html>

Licencias federativas



- La licencia federativa sigue estando operativa con la póliza en vigor al 100%.
- Si no la tienes físicamente recuerda que la puedes descargar en nuestra APP móvil Isquad Montañismo.
- Se esperan nuevas normas específicas para deportistas federados.



!!!RECUERDA!!!



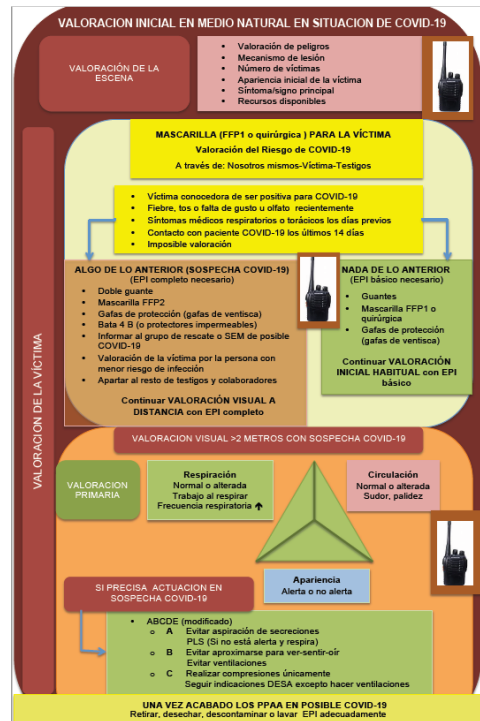
- Cualquier actividad permitida deberá desarrollarse en condiciones de **SEGURIDAD**, **AUTOPROTECCIÓN** y **DISTANCIAMIENTO SOCIAL**.



Comunicado preventivo

<https://www.fclm.com/comunicado-preventivo/>

Primeros auxilios para montañeros. Valoración inicial en el medio natural en situación de COVID-19



¡Actualizaciones!



Fuente: <http://www.semamweb.com/wp-content/uploads/2020/04/Valoraci%C3%B3n-inicial-PPAA-en-tiempos-de-COVID-24-4-2020.pdf>

Documentación básica de referencia



- [Orden SND/380/2020, de 30 de abril, sobre las condiciones en las que se puede realizar actividad física no profesional al aire libre durante la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19.](#)