



# Recomendaciones deportes de montaña COVID 19

## FASE 1

FECHA: 25/05/2020  
COMUNICADO 5

# 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.*



# DEPORTISTAS FEDERADOS

EXCEPTO DEPORTISTAS PROFESIONALES Y  
DEPORTISTAS CALIFICADOS DE ALTO NIVEL Y  
DE ALTO RENDIMIENTO

# Franjas horarias y frecuencia



- Los deportistas federados (EXCEPTO DEPORTISTAS PROFESIONALES Y DEPORTISTAS CALIFICADOS DE ALTO NIVEL Y DE ALTO RENDIMIENTO) 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 de la provincia en la que tengan su residencia.
- Norma para la actividad física (no federada): Municipios de menos de 10.001 habitantes y densidad de población inferior a 100 habitantes. No serán de aplicación las franjas horarias para la actividad física no federada dentro del término municipal. Sólo es aplicable a residentes (empadronados o permanecido en los últimos 14 días en dicho municipio).

# Consideraciones



- Traslado al lugar de entrenamiento. En fase 1 puede realizarse fuera de la franja horaria de entrenamiento, al existir libertad de circulación.
- El deporte federado debe seguir realizándose de forma individual. Si coincidimos con otros deportistas se deberá guardar la distancia de seguridad de, al menos 2 m., o, en su defecto, medidas alternativas de protección física, de higiene de manos y etiqueta respiratoria.
- Norma para la actividad física (no federada y limitado al municipio). Se admiten grupos de hasta 10 personas, respetando las medidas de seguridad e higiene establecidas, así como las de distanciamiento de al menos 2 metros, o en su defecto, medidas alternativas de protección física, de higiene de manos y etiqueta respiratoria.

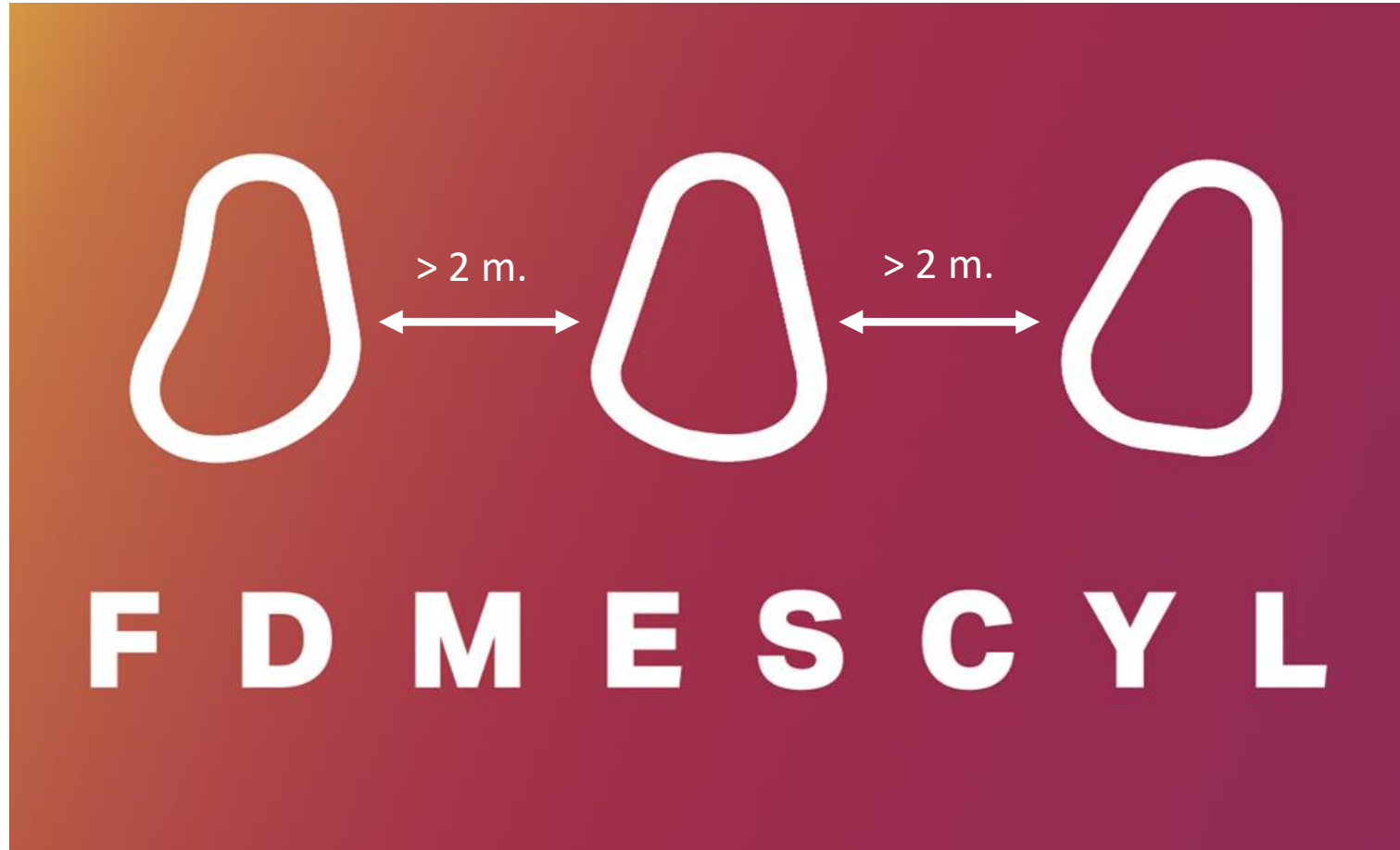
# Acceso a espacios naturales

## Entrenadores



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

# Distanciamiento social



# Licencias federativas



- La licencia deportiva servirá como acreditación.
- La licencia deportiva 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.





# !!!RECUERDA!!!



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

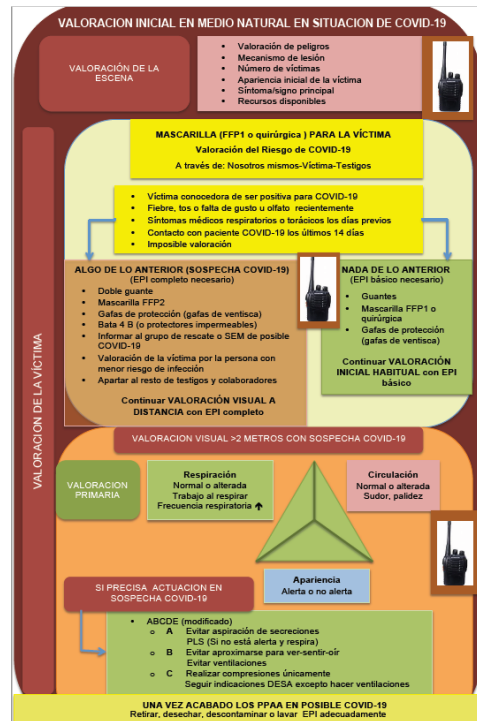


Comunicado preventivo

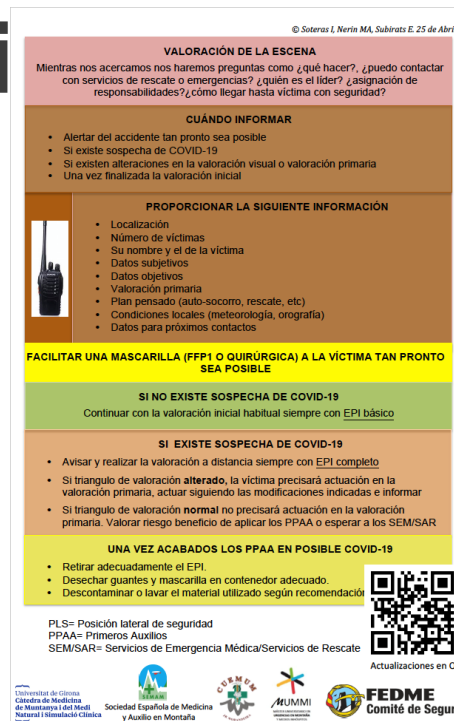
<https://www.fclm.com/comunicado-preventivo/>

# Primeros auxilios para montañeros.

## Valoración inicial en el medio



si



# 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/388/2020, de 3 de mayo, por la que se establecen las condiciones para la apertura al público de determinados comercios y servicios, y la apertura de archivos, así como para la práctica del deporte profesional y federado.](#)

[Orden SND/399/2020, de 9 de mayo, para la flexibilización de determinadas restricciones de ámbito nacional, establecidas tras la declaración del estado de alarma en aplicación de la fase 1 del Plan para la transición hacia una nueva normalidad.](#)

[Orden SND/414/2020, de 16 de mayo, para la flexibilización de determinadas restricciones de ámbito nacional establecidas tras la declaración del estado de alarma en aplicación de la fase 2 del Plan para la transición hacia una nueva normalidad.](#)

[Orden SND/440/2020, de 23 de mayo, por la que se modifican diversas órdenes para una mejor gestión de la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19 en aplicación del Plan para la transición hacia una nueva normalidad.](#)