

COMUNICADO PARA EL DEPORTE DE MONTAÑA EN LA FASE 0

El Ministerio de Sanidad ha aprobado y publicado en el Boletín Oficial del Estado una Orden para la autorización de la actividad física no profesional al aire libre durante la situación de crisis sanitaria ocasionada por el Covid-19.

Esta Orden supone una excepción parcial o limitada al estado alarma y confinamiento que sigue en vigor, pues la pandemia aún no ha acabado, a pesar de que los datos apuntan a una mejoría de la crisis.

Esta decisión del Ministerio de Sanidad permite, a partir del día 2 de mayo, que se vuelva a practicar actividad física en espacios naturales y, por tanto, en la montaña, bajo ciertas limitaciones o condiciones. En muchos municipios, a pesar de las limitaciones, existen condiciones para la práctica de deportes de montaña.

La **primera limitación** es que sólo se puede practicar el deporte de montaña **dentro de los límites del término municipal de residencia**, no pudiendo ir a otros municipios, y sin que se utilice vehículo motorizado ni transporte público para practicar llegar al lugar donde se va a realizar la actividad física prevista.

La **segunda limitación** es que, dependiendo del número de habitantes de cada municipio, existen unas u otras franjas horarias:

- Municipios de más de 5.000 habitantes: **entre las 6:00 horas y las 10:00 horas, o entre las 20:00 horas y las 23:00 horas.**
- Municipios de menos de 5.000 habitantes: **entre las 6:00 horas y las 23:00 horas.**

La **tercera limitación** se refiere a la frecuencia, ya que **sólo se podrá salir una vez al día**, aunque no existe un límite de duración de cada salida diaria, siempre que se encuentre **dentro de las franjas horarias mencionadas antes.**

La **cuarta limitación** exige que la actividad deportiva, incluida la de montaña, se practique **de forma individual y siempre que no requiera contacto.** Por razones de seguridad en montaña, recomendamos que, aunque fuera posible, no se practiquen por ahora actividades de escalada en sus diversas modalidades, barranquismo o vía ferrata.

Las personas menores de edad, a partir de 14 años, en principio también podrían realizar deportes de montaña, cumpliendo las demás limitaciones, pero por razones de seguridad recomendamos que sólo se haga **con la compañía de una persona adulta conviviente que tenga experiencia en montaña.**

En cualquier caso, no podrán realizar actividad deportiva 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.

Los deportes de montaña exigen que se cumplan las normas generales de seguridad en montaña para la prevención de riesgos y accidentes: escoge el itinerario adecuado, equípate correctamente, consulta la previsión meteorológica, conoce tus límites y avisa a dónde vas.

Las actividades individuales en montaña requieren experiencia, se debe reforzar la precaución y el sentido común, se debe informar siempre a las personas que convivan con nosotros del lugar al que se va a ir y la hora a la que se tiene previsto volver. Las actividades se deberían realizar en lugares que garanticen que tenemos cobertura telefónica y llevar siempre el teléfono con batería suficiente. La duración y dificultad debe estar por debajo de nuestras capacidades, teniendo en cuenta que hemos estado durante un mes y medio sin salir a la montaña. La franja horaria a partir de las 20:00 horas no es recomendable para los deportes de montaña.

La práctica deportiva en montaña debe cumplir las normas generales de sanidad manteniendo la distancia de 2 metros de distancia de cualquier otra persona no conviviente, y el lavado frecuente de manos antes y después de la actividad deportiva. Además, se deben evitar zonas concurridas o de aglomeración de personas y realizar únicamente las paradas que sean necesarias y lo más cortas que sea posible.

La póliza de seguro de accidentes deportivos de las personas federadas en la FEMECV está plenamente vigente, y se mantiene así desde el próximo día 2 de mayo. No obstante, se debe tener en cuenta que cualquier actividad deportiva de montaña que incumpla las normas establecidas en esta Orden del Ministerio de Sanidad, o cualquier otra norma legal vigente reguladora del estado de alarma, puede suponer que la aseguradora pueda rechazar la cobertura del siniestro.

Finalmente, recordar que el Gobierno ha anunciado normas o protocolos específicos para la vuelta a la práctica del deporte para las personas federadas, deportistas de alto nivel y deportistas profesionales, y que pueden ampliar o flexibilizar ciertas condiciones o limitaciones.