

COMUNICAT PER A L'ESPORT DE MUNTANYA EN LA FASE 0

El Ministeri de Sanitat ha aprovat i publicat en el Boletín Oficial del Estado una Ordre per a l'autorització de l'activitat física no professional a l'aire lliure durant la situació de crisi sanitària ocasionada pel Covid-19.

Aquesta Ordre suposa una excepció parcial o limitada a l'estat alarma i confinament que segueix en vigor, perquè la pandèmia encara no ha acabat, a pesar que les dades apunten a una millora de la crisi.

Aquesta decisió del Ministeri de Sanitat permet, a partir del dia 2 de maig, que es torne a practicar activitat física en espais naturals i, per tant, a la muntanya, sota certes limitacions o condicions. En molts municipis, malgrat les limitacions, existeixen condicions per a la pràctica d'esports de muntanya.

La **primera limitació** és que només es pot practicar l'esport de muntanya **dins dels límits del terme municipal de residència**, no podent anar a altres municipis, i sense que s'utilitze vehicle motoritzat ni transport públic per a practicar arribar al lloc on es realitzarà l'activitat física prevista.

La **segona limitació** és que, depenent del nombre d'habitants de cada municipi, existeixen les unes o les altres franges horàries:

- Municipis de més de 5.000 habitants: entre les 6.00 hores i les 10.00 hores, o entre les 20.00 hores i les 23.00 hores.
- Municipis de menys de 5.000 habitants: entre les 6.00 hores i les 23.00 hores.

La **tercera limitació** es refereix a la freqüència, ja que només es podrà eixir una vegada al dia, encara que no existeix un límit de duració de cada eixida diària, sempre que es trobe **dins de les franges horàries esmentades abans**.

La **quarta limitació** exigeix que l'activitat esportiva, inclosa la de muntanya, es practique **de manera individual i sempre que no requerisca contacte**. Per raons de seguretat en muntanya, recomanem que, encara que fóra possible, no es practiquen ara com ara activitats d'escalada en les seues diverses modalitats, barranquisme o via ferrada.

Les persones menors d'edat, a partir de 14 anys, en principi també podrien realitzar esports de muntanya, complint les altres limitacions, però per raons de seguretat recomanem que només es faça **amb la companyia d'una persona adulta convivent que tinga experiència en muntanya**.

En qualsevol cas, no podran realitzar activitat esportiva les persones que presenten símptomes o estiguen en aïllament domiciliari a causa d'un diagnòstic per Covid-19, o que es troben en període de quarantena domiciliària per haver tingut contacte amb alguna persona amb símptomes o diagnosticat de Covid-19.

Els esports de muntanya exigeixen que es complisquen les normes generals de seguretat en muntanya per a la prevenció de riscos i accidents: tria l'itinerari adequat, equipa't correctament, consulta la previsió meteorològica, coneix els teus límits i avisa a on vas.

Les activitats individuals en muntanya requereixen experiència, s'ha de reforçar la precaució i el sentit comú, s'ha d'informar sempre les persones que convisquen amb nosaltres del lloc al qual s'anirà i l'hora a la qual es té previst tornar. Les activitats s'haurien de realitzar en llocs que garantisquen que tenim cobertura telefònica i portar sempre el telèfon amb bateria suficient. La duració i dificultat ha d'estar per davall de les nostres capacitats, tenint en compte que hem estat durant un mes i mig sense eixir a la muntanya. **La franja horària a partir de les 20.00 hores no és recomanable per als esports de muntanya.**

La pràctica esportiva en muntanya ha de complir les normes generals de sanitat mantenint la distància de 2 metres de distància de qualsevol altra persona no convivent, i la rentada freqüent de mans abans i després de l'activitat esportiva. A més, s'han d'evitar zones concorregudes o d'aglomeració de persones i realitzar únicament les parades que siguen necessàries i el més curtes que siga possible.

La pòlissa d'assegurança d'accidents esportius de les persones federades en la FEMECV està plenament vigent, i es manté així des d'el pròxim dia 2 de maig. No obstant això, s'ha de tindre en compte que qualsevol activitat esportiva de muntanya que incomplisca les normes establides en aquesta Ordre del Ministeri de Sanitat, o qualsevol altra norma legal vigent reguladora de l'estat d'alarma, pot suposar que l'asseguradora pugua rebutjar la cobertura del sinistre.

Finalment, recordar que el Govern ha anunciat normes o protocols específics per a la volta a la pràctica de l'esport per a les persones federades, esportistes d'alt nivell i esportistes professionals, i que poden ampliar o flexibilitzar certes condicions o limitacions.