

ACTUALIZACIÓN 25/05/20

DEPORTE EN LA FASE 1

PREGUNTAS FRECUENTES



FEMECV

Federació d'Esports
de Muntanya i Escalada
de la Comunitat Valenciana

FEM FEDERACIÓ
Fem Muntanya

PRÁCTICA DEPORTIVA

Tras la publicación de la Orden SND/440/2020, de 23 de mayo, se permite la actividad en grupos de máximo 10 personas, manteniendo la distancia de seguridad, en las franjas horarias determinadas.

No podrán realizar deporte al aire libre, 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 estrecho con alguna persona con síntomas o diagnosticada de COVID-19.

1

DEPORTISTAS FEDERADOS

¿QUIÉN ES UN DEPORTISTA FEDERADO?

Son aquellos provistos de licencia federativa vigente.

En el caso de nuestra federación, serán los deportistas que cuenten con las licencias federativas autonómica, A, B, C y D, pero no los seguros temporales (que en estos momentos no están disponibles).

Los menores de 14 años federados y los mayores de 70 años, que practiquen deporte tienen las mismas medidas que los adultos, aunque pueden estar sometidos a franjas horarias diferentes.

¿QUÉ DOCUMENTO ACREDITA QUE UN DEPORTISTA ES FEDERADO?

La licencia federativa vigente para la temporada 2020, es el documento que acredita la condición de federado, y que deberás llevar en el momento de practicar deporte.

Si no se tiene la tarjeta federativa física (no ha llegado todavía o se ha enviado a tu Club y no la tienes) debes llevar contigo el certificado que puedes descargar desde tu usuario en PlayOff (en estos momentos no está disponible la versión digital de la licencia, como en años anteriores).

¿QUÉ SUPONE ESTAR FEDERADO?

Además de contar con un seguro de accidentes en la montaña, supone otras muchas ventajas, que muchas veces no se tienen en cuenta.

Al estar federado en la FEMECV, cuentas con el Carnet de Alberguista de la REAJ, accedes a una serie de beneficios en alojamientos, tiendas de deporte y productos de montaña, centros clínicos, deportes de aventura y turismo activo, participas en las actividades federativas (jornadas, eventos, competiciones, marchas senderistas, campamentos...), organizadas por la FEDME y la FEMECV; así como en la formación (seguridad, deportes, montaña...) que ofrece la EVAM y la EEAM...

Recientemente la FEMECV ha solicitado el desconfinamiento del deporte en la montaña, proponiendo la flexibilidad en algunas medidas.

También colabora con el resto de Federaciones de montaña en campañas de apoyo a los refugios de montaña (con las que se conseguirá que sigan disponibles para todos los montañeros, y realicen las labores medioambientales, de seguridad, de promoción del entorno... que vienen haciendo) y del mundo rural (con una campaña propia que pondrá en marcha en breve).

De manera que pertenecer a un colectivo que se preocupa por el deporte y el medioambiente, participa en foros y espacios naturales, realiza estudios y contribuye a la toman decisiones...nos ayuda a disfrutar de lo que más nos gusta con garantías.

SEGURO DE ACCIDENTE EN LA MONTAÑA

¿NUESTRO SEGURO ESTÁ ACTIVO DURANTE EL ESTADO DE ALARMA?

Si, de hecho no ha dejado de estarlo en todo en este tiempo.

¿QUÉ MODALIDADES CUBRE?

Senderismo, Carreras por montaña (incluidas las competiciones); Escalada, en roca y en rocódromos (incluidas las competiciones); Marchas Nórdicas (incluidas las competiciones); Esquí de montaña fuera de pista (incluidas las competiciones); Descenso de Barrancos; Alpinismo; Vías Ferratas; BTT (sólo entrenamientos, no competiciones ni eventos organizados).

En estos momentos, los seguros temporales de fin de semana y semana no están disponibles para tramitar, ya que las personas que los contratan estarían contratando un seguro de accidentes puntal y no federándose.

MEDIDAS DE SEGURIDAD

¿CUÁL ES LA DISTANCIA INTERPERSONAL DURANTE LA PRÁCTICA DEPORTIVA?

La distancia que se tiene que mantener es de 2 metros, en el caso de la bicicleta se aumenta a 10 metros.

¿DEBO LLEVAR MASCARILLA?

La orden ministerial únicamente establece como obligatorio el uso de mascarilla cuando no se puedan mantener los dos metros de distancia interpersonal y cuando el uso de la mascarilla sea incompatible con la actividad que se esté realizando, por ejemplo, porque requiera una mayor frecuencia respiratoria.

¿ALGUIEN PUEDE SUPERVISAR MI ENTRENAMIENTO?

En la Fase 1 y en instalaciones deportivas al aire libre sí que se permite, siempre que sea necesario. En espacios públicos no hay cambios con respecto a la Fase 0 y el deporte sólo se permite de forma individual.

HORARIOS

¿CUÁLES SON LAS FRANJAS HORARIAS EN LAS QUE PUEDO PRACTICAR DEPORTE?

3

Las franjas horarias se mantienen para hacer deporte.

En municipios de menos de 5.000 habitantes, y aquellos entre 5.000 y 10.000 habitantes con una densidad de menos de 100 habitantes/km², la franja horaria será de 6h de la mañana a las 23h de la noche.

La referencia que ha de tomarse es la del lugar de residencia, y no el del lugar donde se realiza el deporte.

Se puede realizar en las dos franjas horarias, y sin limitación de tiempo (utilizando el total de las 4 horas de la franja de la mañana / 3 horas de la franja de la tarde, o el tiempo que se necesite, independientemente del desplazamiento, ya que en esta fase existe libertad de circulación).

No hay limitación de horario si vas a usar una instalación deportiva al aire libre (pista de atletismo, rocódromo...). En este caso tienes que concertar cita previa para saber cuándo entrenar.

¿LOS DEPORTISTAS FEDERADOS MENORES DE 14 AÑOS, EN QUÉ HORARIO PUEDEN ENTRENAR?

En las franjas horarias establecidas para el deporte, y no en el horario infantil para los paseos.

ENTORNO Y TERRITORIO

Se puede realizar deporte en cualquier espacio público al aire libre: montaña, caminos, sendas, pistas forestales... y en las instalaciones al aire libre: rocódromos, pistas de atletismo... dentro de los límites de la provincia de residencia

¿EN QUÉ CONDICIONES PUEDO PRACTICAR DEPORTE EN UNA INSTALACIÓN AL AIRE LIBRE?

En estos centros deportivos podrás realizar entrenamientos individuales o como máximo de dos personas. Los horarios dependerán de las citas concertadas previamente y de las normas fijadas por los gestores de la propia instalación.

¿SE PUEDE ACUDIR A UN GIMNASIO?

En la Fase 1 está autorizada la apertura de centros deportivos como gimnasios, con un horario previamente concertado y con una capacidad de un usuario por entrenador y por turno. No se abrirán los vestuarios.

DESPLAZAMIENTOS

4

¿EN QUÉ SUPUESTOS PUEDE DESPLAZARSE UN DEPORTISTA FEDERADO?

Está permitido el desplazamiento hasta el entorno natural en el cuál se desarrolla nuestra actividad, como deportista federado dentro de los límites de tu provincia. Los desplazamientos, al existir libertad de circulación, no estarían incluidos en las franjas horarias.

¿CUÁLES SON LAS MEDIDAS DE SEGURIDAD EN LOS DESPLAZAMIENTOS EN COCHE PARTICULAR?

En los desplazamientos en coche, se establece que se pueden ocupar todas las plazas del coche si las personas conviven bajo un mismo techo. En este caso no están obligados a llevar mascarilla. Si no forman parte de un mismo núcleo familiar, la ocupación máxima será de dos personas por cada fila de asientos y deberán llevar mascarilla.

ACTIVIDADES DE LOS CLUBS

¿NUESTROS CLUBS PUEDEN REANUDAR SU ACTIVIDAD?

Si, los Clubs pueden abrir sus locales manteniendo las medidas higiénicas y de seguridad, para realizar reuniones de hasta un máximo de 10 personas, en las franjas horarias determinadas

¿SE PUEDEN HACER EXCURSIONES A LA MONTAÑA EN GRUPO?

Con última modificación, se pueden hacer ya excursiones con el Club, y no sólo con empresas de turismo activo y naturaleza.

Las excursiones se realizarán en grupos de un máximo de 10 personas, excepto en el caso de personas conviviente. En todo momento se debe mantener la distancia de seguridad al menos, dos metros, o, en su defecto, medidas alternativas de protección física e higiene, en las franjas horarias determinadas.

Se mantienen las salidas con las mismas condiciones a cargo de empresas registradas como empresas de turismo activo en la correspondiente administración competente. Estas actividades se concertarán, preferentemente, mediante cita previa.

Se recomienda evitar zonas donde se pueda producir una acumulación de gente realizando actividad física o práctica deportiva.

MODALIDADES

¿SE PUEDE ESCALAR, DESCENDER BARRANCOS O HACER VÍAS FERRATAS?

Al modificarse las medidas en la última orden ministerial, y poderse realizar deporte en grupos de hasta 10 personas, la práctica de estas disciplinas se puede retomar, siempre manteniendo la distancia de seguridad de 2 metros de distancia, y las medidas higiénicas correspondientes, en las franjas horarias determinadas.

¿PUEDO REALIZAR ENTRENAMIENTOS DE BTT EN LA MONTAÑA?

Si, está permitido el deporte con bicicletas de montaña.

Debes tener en cuenta que nuestra federación no cubre el desplazamiento por carretera o en coche hasta la montaña dónde vayas a realizar deporte. Nuestro seguro es un seguro de accidentes en la montaña.

¿CUÁLES SON LAS MEDIDAS ESTABLECIDAS PARA EL DEPORTE ADAPTADO?

Las condiciones son las mismas que el resto de deportistas federados con mayor flexibilidad a la hora de la presencia de un acompañante en los entrenamientos por vías urbanas.

DEPORTISTAS NO FEDERADOS

Todas aquellas personas que no dispongan de la licencia federativa de una federación deportiva, tendrán que regirse por las medidas generales para la práctica deportiva.

¿PUEDO IR A LA MONTAÑA A HACER DEPORTE SI NO ESTOY FEDERADO?

Sí, en caso de no estar federado se podrá seguir saliendo a la montaña a hacer deporte de manera individual y siempre que esta esté dentro de tu término municipal. Se tendrán que respetar las franjas horarias establecidas y se podrá salir una vez al día.

COMUNICADOS E INFORMACIÓN

La FEMECV está realizando un esfuerzo por comunicar las medidas que durante estos momentos se van sucediendo con el avance del Plan para la Transición hacia la nueva normalidad.

Un equipo de asesores está recopilando la información, contrastándola con las autoridades competentes y relacionadas directamente con nuestra federación (Ministerio de sanidad, Consejo Superior de deportes, Dirección General de Deportes de la GVA...), para ofrecer información lo más clara y fiable posible, siempre manteniendo una postura prudente y evitando la desinformación.

Estamos en constante comunicación con las autoridades, planteando las dudas del colectivo montañero que recogemos de nuestros Clubs y federados.

Los medios a través de la cual se transmite esta información son:

- Página web, apartado de Actualidad, [COMUNICACIONES COVID-19](#) donde se recogen todos los comunicados y documentos relacionados.
- Envíos de boletines quincenales y envíos específicos por correo electrónico.
- Publicaciones en las redes sociales.
- Atención al público vía telefónica, chat de la web, mensajes WhatsApp y correos electrónicos.

DOCUMENTOS EN LOS QUE NOS BASAMOS

- [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/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/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.](#)
- [Resolución de 4 de mayo de 2020, protocolo básico sanitario.](#)
- [Plan para la transición hacia una nueva normalidad: GUÍA DE LA FASE I \(9 de mayo de 2020\)](#)
- [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/422/2020, de 19 de mayo, por la que se regulan las condiciones para el uso obligatorio de mascarilla durante la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19.](#)
- [Orden SND/427/2020, de 21 de mayo, por la que se flexibilizan ciertas restricciones derivadas de la emergencia sanitaria provocada por el COVID-19 a pequeños municipios y a entes locales de ámbito territorial inferior.](#)
- [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.](#)