

ACTUALITZACIÓ 25/05/20

ESPORT EN LA FASE 1

PREGUNTES FREQUENTS



FEMECV

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

FEM FEDERACIÓ
Fem Muntanya

PRACTICA ESPORTIVA

Després de la publicació de l'Ordre SND/440/2020, de 23 de maig, es permet l'activitat en grups de màxim 10 persones, mantenint la distància de seguretat, en les franges horàries determinades.

No podran realitzar esport a l'aire lliure, 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 estret amb alguna persona amb símptomes o diagnosticada de COVID-19.

1

ESPORTISTES FEDERATS

QUI ÉS UN ESPORTISTA FEDERAT?

Són aquells proveïts de llicència federativa vigent.

En el cas de la nostra federació, seran els esportistes que compten amb les llicències federatives autonòmica, A, B, C i D, però no les assegurances temporals.

Els menors de 14 anys federats i els majors de 70 anys, que practiquen esport tenen les mateixes mesures que els adults, encara que poden estar sotmesos a franges horàries diferents.

QUIN DOCUMENT ACREDITA QUE UN ESPORTISTA ÉS FEDERAT?

La llicència federativa vigent per a la temporada 2020, és el document que acredita la condició de federat, i que hauràs de portar en el moment de practicar esport.

Si no es té la targeta federativa física (no ha arribat encara o s'ha enviat al teu Club i no la tens) has de portar amb tu el certificat que pots descarregar-te des del teu usuari en PlayOff (en aquests moments no està disponible la versió digital de la llicència, com en anys anteriors).

QUÈ SUPOSA ESTAR FEDERAT?

A més de comptar amb una assegurança d'accidents a la muntanya, suposa molts altres avantatges, que moltes vegades no es tenen en compte.

En estar federat en la FEMECV, comptes amb el Carnet de Alberguista de la REAJ, accedeixes a una sèrie de beneficis en allotjaments, botigues d'esport i productes de muntanya, centres clínics, esports d'aventura i turisme actiu, participes en les activitats federatives (jornades, esdeveniments, competicions, marxes senderistes, campaments...), organitzades per la FEDME i la FEMECV; així com en la formació (seguretat, esports, muntanya...) que ofereix la EVAM i la EEAM...

Recentment la FEMECV ha sol·licitat el desconfinamiento de l'esport a la muntanya, proposant la flexibilitat en algunes mesures.

També col·labora amb la resta de Federacions de muntanya en campanyes de suport als refugis de muntanya (amb les quals s'aconseguirà que continuen disponibles per a tots els muntanyencs, i realitzen les labors mediambientals, de seguretat, de promoció de l'entorn... que fan) i del món rural (amb una campanya pròpia que posarà en marxa en breu).

De manera que pertànyer a un col·lectiu que es preocupa per l'esport i el medi ambient, participa en fòrums i espais naturals, realitza estudis i contribueix a la prenen decisions...ens ajuda a gaudir del que més ens agrada amb garanties.

ASSEGURANÇA D'ACCIDENT A LA MUNTANYA

LA NOSTRA ASSEGURANÇA ESTÀ ACTIU DURANT L'ESTAT D'ALARMA?

Si, de fet no ha deixat d'estar-ho en tot en aquest temps.

QUINES MODALITATS COBREIX?

Senderisme, Carreres per muntanya (incloses les competicions); Escalada, en roca i en rocòdroms (incloses les competicions); Marxes Nòrdiques (incloses les competicions); Esquí de muntanya fora de pista (incloses les competicions); Descens de Barrancs; Alpinisme; Vies Ferratges; BTT (només entrenaments, no competicions ni esdeveniments organitzats).

En aquests moments, les assegurances temporals de cap de setmana i setmana no estan disponibles per a tramitar, ja que les persones que els contracten estarien contractant una assegurança d'accidents puntal i no federant-se.

MESURES DE SEGURETAT

QUINA ÉS LA DISTÀNCIA INTERPERSONAL DURANT LA PRÀCTICA ESPORTIVA?

La distància que s'ha de mantindre és de 2 metres, en el cas de la bicicleta s'augmenta a 10 metres.

HE DE PORTAR MÀSCARA?

L'ordre ministerial únicament estableix com a obligatori l'ús de màscara quan no es puguin mantindre els dos metres de distància interpersonal i quan l'ús de la màscara siga incompatible amb l'activitat que s'estiga realitzant, per exemple, perquè requereix una major freqüència respiratòria.

ALGÚ POT SUPERVISAR EL MEU ENTRENAMENT?

En la Fase 1 i en instal·lacions esportives a l'aire lliure sí que es permet, sempre que siga necessari. En espais públics no hi ha canvis respecte a la Fase 0 i l'esport només es permet de manera individual.

HORARIS

QUINES SÓN LES FRANGES HORÀRIES EN LES QUALS PUC PRACTICAR ESPORT?

Les franges horàries es mantenen per a fer esport.

En municipis de menys de 5.000 habitants, i aquells entre 5.000 i 10.000 habitants amb una densitat de menys de 100 habitants/km², la franja horària serà de 6h del matí a les 23h de la nit.

La referència que ha de prendre's és la del lloc de residència, i no el del lloc on es realitza l'esport.

Es pot realitzar en les dues franges horàries, i sense limitació de temps (utilitzant el total de les 4 hores de la franja del matí / 3 hores de la franja de la vesprada, o el temps que es necessite, independentment del desplaçament, ja que en aquesta fase existeix llibertat de circulació).

No hi ha limitació d'horari si usaràs una instal·lació esportiva a l'aire lliure (pista d'atletisme, rocòdrom...). En aquest cas has de concertar cita prèvia per a saber quan entrenar.

ELS ESPORTISTES FEDERATS MENORS DE 14 ANYS, EN QUIN HORARI PODEN ENTRENAR?

En les franges horàries establides per a l'esport, i no en l'horari infantil per als passejos.

ENTORN I TERRITORI

Es pot realitzar esport en qualsevol espai públic a l'aire lliure: muntanya, camins, sendes, pistes forestals... i en les instal·lacions a l'aire lliure: rocòdroms, pistes d'atletisme... dins dels límits de la província de residència

EN QUINES CONDICIONS PUC PRACTICAR ESPORT EN UNA INSTAL·LACIÓ A L'AIRE LLIURE?

En aquests centres esportius podràs realitzar entrenaments individuals o com a màxim de dues persones. Els horaris dependran de les cites concertades prèviament i de les normes fixades pels gestors de la pròpia instal·lació.

ES POT ACUDIR A UN GIMNÀS?

En la Fase 1 està autoritzada l'obertura de centres esportius com a gimnasos, amb un horari prèviament concertat i amb una capacitat d'un usuari per entrenador i per torn. No s'obriran els vestuaris.

DESPLAÇAMENTS

EN QUINS SUPÒSITS POT DESPLAÇAR-SE UN ESPORTISTA FEDERAT?

Està permès el desplaçament fins a l'entorn natural en el qual es desenvolupa la nostra activitat, com a esportista federat dins dels límits de la teua província. Els desplaçaments, en existir llibertat de circulació, no estarien inclosos en les franges horàries.

QUINES SÓN LES MESURES DE SEGURETAT EN ELS DESPLAÇAMENTS AMB COTXE PARTICULAR?

En els desplaçaments amb cotxe, s'estableix que es poden ocupar totes les places del cotxe si les persones conviuen sota un mateix sostre. En aquest cas no estan obligats a portar màscara. Si no formen part d'un mateix nucli familiar, l'ocupació màxima serà de dues persones per cada fila de seients i hauran de portar màscara.

4

ACTIVITATS DELS CLUBS

ELS NOSTRES CLUBS PODEN REPRENDRE LA SEUA ACTIVITAT?

Si, els Clubs poden obrir els seus locals mantenint les mesures higièniques i de seguretat, per a realitzar reunions de fins a un màxim de 10 persones, en les franges horàries determinades

ÉS PODEN FER EXCURSIONS A LA MUNTANYA EN GRUP?

Amb última modificació, es poden fer ja excursions amb el Club, i no sols amb empreses de turisme actiu i naturalesa.

Les excursions es realitzaran en grups d'un màxim de 10 persones, excepte en el cas de persones convivent. En tot moment s'ha de mantindre la distància de seguretat almenys, dos metres, o, en defecte d'això, mesures alternatives de protecció física i higiene, en les franges horàries determinades.

Es mantenen les eixides amb les mateixes condicions a càrrec d'empreses registrades com a empreses de turisme actiu en la corresponent administració competent. Aquestes activitats es concertaran, preferentment, mitjançant cita prèvia.

Es recomana evitar zones on es puga produir una acumulació de gent realitzant activitat física o pràctica esportiva.

MODALITATS

ES POT ESCALAR, DESCENDIR BARRANCS O FER VIES FERRADES?

En modificar-se les mesures en l'última ordre ministerial, i poder-se realitzar esport en grups de fins a 10 persones, la pràctica d'aquestes disciplines es pot reprendre, sempre mantenint la distància de seguretat de 2 metres de distància, i les mesures higièniques corresponents, en les franges horàries determinades.

PUC REALITZAR ENTRENAMENTS DE BTT A LA MUNTANYA?

Si, està permès l'esport amb bicicletes de muntanya.

Has de tindre en compte que la nostra federació no cobreix el desplaçament per carretera o amb cotxe fins a la muntanya on vages a realitzar esport. La nostra assegurança és una assegurança d'accidents a la muntanya.

QUINES SÓN LES MESURES ESTABLIDES PER A L'ESPORT ADAPTAT?

Les condicions són les mateixes que la resta d'esportistes federats amb major flexibilitat a l'hora de la presència d'un acompanyant en els entrenaments per vies urbanes.

5

ESPORTISTES NO FEDERATS

Totes aquelles persones que no disposen de la llicència federativa d'una federació esportiva, hauran de regir-se per les mesures generals per a la pràctica esportiva.

PUC ANAR A LA MUNTANYA A FER ESPORT SI NO ESTIC FEDERAT?

Sí, en cas de no estar federat es podrà continuar eixint a la muntanya a fer esport de manera individual i sempre que aquesta estiga dins del teu terme municipal. S'hauran de respectar les franges horàries establides i es podrà eixir una vegada al dia.

COMUNICATS I INFORMACIÓ

La FEMECV està realitzant un esforç per comunicar les mesures que durant aquests moments es van succeint amb l'avanç del Pla per a la Transició cap a la nova normalitat.

Un equip s'assessores està recopilant la informació, contrastant-la amb les autoritats competents i relacionades directament amb la nostra federació (Ministeri de sanitat, Consell Superior d'esports, Direcció General d'Esports de la GVA...), per a oferir informació el més clara i fiable possible, sempre mantenint una postura prudent i evitant la desinformació.

Estem en constant comunicació amb les autoritats, plantejant els dubtes del col·lectiu muntanyenc que recollim dels nostres Clubs i federats.

Els mitjans a través de la qual es transmet aquesta informació són:

- Pàgina web, apartat d'Actualitat, [COMUNICACIONS COVID-19](#) on es recullen tots els comunicats i documents relacionats.
- Enviaments de butlletins quinzenals i enviaments específics per correu electrònic.
- Publicacions en les xarxes socials.
- Atenció al públic via telefònica, xat de la web, missatges WhatsApp i correus electrònics.

DOCUMENTS EN ELS QUALS ENS BASEM

- [Ordre SND/399/2020, de 9 de maig, per a la flexibilització de determinades restriccions d'àmbit nacional, establides després de la declaració de l'estat d'alarma en aplicació de la fase 1 del Pla per a la transició cap a una nova normalitat.](#)
- [Ordre SND/388/2020, de 3 de maig, per la qual s'estableixen les condicions per a l'obertura al públic de determinats comerços i serveis, i l'obertura d'arxius, així com per a la pràctica de l'esport professional i federat.](#)
- [Ordre SND/380/2020, de 30 d'abril, sobre les condicions en les quals es pot realitzar activitat física no professional a l'aire lliure durant la situació de crisi sanitària ocasionada pel COVID-19.](#)
- [Resolució de 4 de maig de 2020, protocol bàsic sanitari.](#)
- [Pla per a la transició cap a una nova normalitat: GUIA DE LA FASE I \(9 de maig de 2020\)](#)
- [Ordre SND/414/2020, de 16 de maig, per a la flexibilització de determinades restriccions d'àmbit nacional establides després de la declaració de l'estat d'alarma en aplicació de la fase 2 del Pla per a la transició cap a una nova normalitat.](#)
- [Ordre SND/422/2020, de 19 de maig, per la qual es regulen les condicions per a l'ús obligatori de màscara durant la situació de crisi sanitària ocasionada pel COVID-19.](#)
- [Ordre SND/427/2020, de 21 de maig, per la qual es flexibilitzen certes restriccions derivades de l'emergència sanitària provocada pel COVID-19 a xicotets municipis i a ens locals d'àmbit territorial inferior.](#)
- [Ordre SND/440/2020, de 23 de maig, per la qual es modifiquen diverses ordres per a una millor gestió de la crisi sanitària ocasionada pel COVID-19 en aplicació del Pla per a la transició cap a una nova normalitat.](#)