



¿COMO SE PUEDE PRACTICAR DEPORTE?

La Orden SND/380/2020, de 30 de abril, establece las condiciones en las que se puede realizar actividad física no profesional al aire libre.

A fin de que sepamos con claridad como podemos practicar deporte, aquí recogemos las indicaciones del Gobierno:

1. A quiénes están dirigidas las medidas

Las pautas aquí referidas están dirigidas a personas de 14 años en adelante.

Ahora bien, se impone una restricción a aquellas 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.

Tampoco podrán hacer uso de dicha habilitación los residentes de centros sociosanitarios de mayores. No obstante, cada Comunidad Autónoma tendrá competencias para adecuar la regulación a sus circunstancias.

2. Qué es lo que se permite hacer

Se autoriza la práctica no profesional de cualquier deporte individual que no requiera contacto con terceros y, también, los paseos.

3. Lugares permitidos

Se podrá pasear o practicar deporte por espacios públicos, estando incluidos los espacios naturales y zonas verdes autorizadas.

Sin embargo, no se podrá acceder a instalaciones deportivas cerradas. Tampoco estará permitido dirigirse en vehículo particular o transporte público a otros espacios con el fin de practicar deporte.



4. Forma de realizar las actividades deportivas

Los paseos podrán alcanzar una distancia máxima de 1 kilómetro respecto del domicilio. Para practicar deporte no se aplicará tal limitación, pudiendo realizarse dentro del municipio donde se reside.

Para pasear se permite ir acompañado de una persona con la que se conviva. Sin embargo, aquellas personas que quieran realizar deporte individual, deberán hacerlo sin acompañamiento.

No obstante, aquellas personas que por sus necesidades especiales deban hacerlo en compañía de otra podrán hacerlo por una persona conviviente, una persona empleada del hogar a cargo o persona cuidadora habitual.

Por último, los mayores de 70 años podrán salir acompañados de una persona con la que convivan y que tenga una edad entre 14 y 70 años.

5. Medidas de seguridad

Mientras que se esté practicando deporte o paseando se deberá mantener una distancia física con terceros de, al menos, 2 metros, así como evitar espacios concurridos.

Además, las prácticas deportivas habrán de realizarse de manera continuada. Se aconseja evitar paradas innecesarias y solo hacerlas en caso de que, por condiciones físicas de la persona, le sea imprescindible y por el tiempo estrictamente necesario.

6. Horas en las que se pueden practicar las actividades

Las actividades permitidas se podrán realizar una vez al día y durante las siguientes franjas horarias:

a) Para practicar deporte o pasear:

- Por la mañana: desde las 6:00 hasta las 10:00 horas.
- Por la tarde: desde 20:00 hasta las 23:00 horas.

b) Para las personas que necesiten salir acompañadas, así como aquellas personas mayores de 70 de años:



- Por la mañana: entre las 10:00 y las 12:00 horas.
- Por la tarde: entre las 19:00 y las 20:00 horas.

c) En los municipios con núcleos de población igual o inferior a 5.000 habitantes, estas actividades podrán realizarse entre las 6:00 de la mañana y las 23:00 de la noche.

7. Compatibilidad entre práctica deportiva y menores de 14 años

La coincidencia entre quienes desean realizar las actividades deportivas permitidas y las salidas de los menores de 14 años, en principio, no presenta problema alguno.

No obstante, para evitar aglomeraciones innecesarias, se ha modificado la franja horaria en la que los menores de 14 años, desde el sábado 2 de mayo, podrán salir a pasear. A partir de entonces, solo podrán realizar un paseo diario de 1 kilómetro como máximo, entre las 12:00 y las 19:00 horas.

Reparto horario para realizar deporte y pasear

