



RECOMENDACIONES DE LA FEDERACION DE DEPORTES DE MONTAÑA DE CASTILLA LA MANCHA (FDMCM) PARA LA PRÁCTICA DE SUS MODALIDADES DEPORTIVAS DURANTE LA DESESCALADA DEL COVID -19 (FASE 0)

La Orden SND/380/2020, de 30 de abril, regula las actividades físicas no profesionales que se pueden practicar al aire libre, permitiendo **actividades deportivas de carácter individual sin contacto** así como la realización de **paseos diarios**.

Introducción

- Cualquier actividad permitida deberá desarrollarse en condiciones de SEGURIDAD, AUTOPROTECCIÓN y DISTANCIAMIENTO SOCIAL.
- **Se recomienda informarse en las fuentes oficiales del Gobierno de España y de la Junta de Comunidades de Castilla la Mancha.**

Desplazamientos

- Está permitida la práctica no profesional de cualquier deporte individual, que no requiera contacto con terceros, a personas de 14 años en adelante dentro del municipio donde se reside **EXCEPTO** si tienes síntomas o estás en aislamiento o estás en cuarentena.
- Puedes consultar los límites del municipio en: <http://www.ign.es/iberpix2/visor/>

¿Dónde está permitido?

- Se podrá circular por cualquier vía o espacio de uso público, incluidos los espacios naturales y zonas verdes autorizadas, siempre que se respeten los límites establecidos.
- No estará permitido el acceso a instalaciones deportivas cerradas.

PASEOS

- Los paseos podrán ser acompañados por una sola persona con la que se conviva
- En este caso específico, el de los paseos, deberán limitarse a una distancia no superior a un kilómetro con respecto al domicilio.

ACTIVIDAD FÍSICA INDIVIDUAL

- Podrán realizar dichas actividades en solitario las personas mayores de 14 años sin síntomas que no estén en aislamiento o cuarentena.

Condiciones:

- La actividad física se podrá realizar en vías y espacios públicos dentro del municipio, incluyendo espacios naturales y zonas verdes autorizadas, con prioridad de los caminantes sobre los ciclistas.
- No se podrá utilizar vehículos a motor o transporte público para ir a hacer actividad física
- No se podrá acceder a instalaciones deportivas cerradas.

Recomendaciones de Seguridad.

- Se deberá mantener una distancia interpersonal con terceros de al menos dos metros.
- Evitar los espacios concurridos, así como aquellos lugares donde puedan existir aglomeraciones.
- En la medida de lo posible, la actividad física debe realizarse de manera continuada evitando paradas innecesarias en las vías o espacios de uso público.
- Deberá cumplirse con las medidas de prevención e higiene frente al COVID-19 indicadas por las autoridades sanitarias.

Los deportes de montaña exigen que se cumplan las normas generales de Seguridad en Montaña para la prevención de riesgos y accidentes.

1. Prepara el itinerario adecuado.
2. Equípate correctamente.
3. Revisa la previsión meteorológica.
4. Conoce tus límites.
5. Avisa a alguien a dónde vas.



La franja horaria a partir de las 20:00 horas no es recomendable para los deportes de montaña.

MODALIDAD FDMCM	CUANDO	DONDE	QUIEN	RECOMENDACION
BARRANCOS				No , al no poder ser considerado deporte individual.
CARRERA POR MONTAÑA	<p>+5000 hab. 6:00h-10:00h 20:00h-23:00h</p> <p>Solo 1ª vez/día</p> <p>-5000 hab. 6:00h-23:00h</p> <p>Solo 1ª vez/día</p>	DENTRO DE TU MUNICIPIO	INDIVIDUAL	Sí , siempre que no se exceda el límite del término municipal ni haya desplazamiento en vehículo a motor o transporte público hasta el punto de inicio.
ESCALADA	<p>+5000 hab. 6:00h-10:00h 20:00h-23:00h</p> <p>Solo 1ª vez/día</p> <p>-5000 hab. 6:00h-23:00h</p> <p>Solo 1ª vez/día</p>	DENTRO DE TU MUNICIPIO	INDIVIDUAL	No , siempre que intervenga un segundo en tareas de aseguramiento o "porteo".
ESCALADA TIPO BULDER	<p>+5000 hab. 6:00h-10:00h 20:00h-23:00h</p> <p>Solo 1ª vez/día</p> <p>-5000 hab. 6:00h-23:00h</p> <p>Solo 1ª vez/día</p>	DENTRO DE TU MUNICIPIO	INDIVIDUAL	Sí , mientras no participe ningún otro escalador como asegurador o apoyo

SENDERISMO	+5000 hab. 6:00h-10:00h 20:00h-23:00h Solo 1ª vez/día -5000 hab. 6:00h-23:00h Solo 1ª vez/día	DENTRO DE TU MUNICIPIO	INDIVIDUAL	Sí , dentro del término municipal y sin posibilidad de desplazarse en vehículo a motor o transporte público hasta el punto de inicio.
MARCHA NORDICA	+5000 hab. 6:00h-10:00h 20:00h-23:00h Solo 1ª vez/día -5000 hab. 6:00h-23:00h Solo 1ª vez/día	DENTRO DE TU MUNICIPIO	INDIVIDUAL	Sí , dentro del término municipal y sin posibilidad de desplazarse en vehículo a motor o transporte público hasta el punto de inicio.
VIAS FERRATAS				No , al no poder ser considerado deporte individual.

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.