

ACTIVIDAD FÍSICA Y PASEOS

ORDEN SND/380/2020

6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00
																	0
ACTIVIDAD FÍSICA Y PASEOS				MAYORES DE 70 AÑOS		MENORES DE 14 AÑOS							MAYORES DE 70 AÑOS	ACTIVIDAD FÍSICA Y PASEOS			

<u>ACTIVIDAD FÍSICA</u>	<u>PASEOS</u>
- De 6:00 a 10:00 y de 20:00 a 23:00 - Actividad física no profesional, individual y sin contacto con terceras personas. - Mayores de 14 años. - Dentro del municipio donde se reside.	- De 6:00 a 10:00 y de 20:00 a 23:00 - Mayores de 14 años. - Distancia máxima desde el domicilio: un km. - Se podrá salir acompañado de una persona conviviente (en caso de necesidad, puede ser persona empleada del hogar)

<u>POR MOTIVO DE NECESIDAD Y MAYORES DE 70 AÑOS:</u>	<u>PERSONA ADULTA ACOMPAÑANDO A MENORES DE 14:</u>
- De 10:00 a 12:00 y de 19:00 a 20:00 - Deporte individual y paseos. - Podrán salir acompañadas por conviviente de entre 14 y 70 años.	- De 12:00 a 19:00. - Persona adulta acompañando hasta a 3 menores de 14 años. - Distancia máxima desde el domicilio: un km. - Duración máxima del paseo: una hora.

COMÚN PARA TODAS ESTAS ACTIVIDADES:

- No se podrán realizar estas actividades en caso de presentar síntomas o estén en aislamiento por COVID-19.
- Solamente se pueden realizar una vez al día.
- Pueden realizarse en cualquier vía o espacio público.
- Se debe mantener una distancia interpersonal con terceras personas de al menos dos metros.
- No se podrá hacer uso de vehículos motorizados o transporte público para realizar estas actividades.



CONDICIONES PARA LA PRÁCTICA DEL DEPORTE PROFESIONAL Y FEDERADO

ORDEN SND/388/2020

DEPORTISTAS PROFESIONALES Y DEPORTISTAS CALIFICADOS DE ALTO NIVEL

1. Los deportistas profesionales y los deportistas calificados como deportistas de alto nivel o de interés nacional, podrán realizar entrenamientos de forma individual, al aire libre, dentro de los límites de la PROVINCIA en la que resida el deportista. Para ello:

a) Podrán acceder a aquellos espacios naturales en los que deban desarrollar su actividad deportiva, como mar, ríos, o embalses, entre otros.

b) Podrán utilizar los implementos deportivos y equipamiento necesario.

2. Los deportistas a los que hace referencia este artículo y que practiquen modalidades de deporte adaptado o de carácter paralímpico, podrán contar con el acompañamiento de otro deportista. En este caso, las distancias de seguridad interpersonal se reducirán lo necesario para la práctica deportiva, debiendo utilizar ambos mascarilla.

3. La duración y el horario de los entrenamientos serán los necesarios.

4. Podrá presenciar los entrenamientos una persona que ejerza la labor de entrenador, siempre que resulte necesario y que mantenga las pertinentes medidas.

5. La distancia de seguridad interpersonal será de 2 metros. En la utilización de bicicletas, patines u otro tipo de implementos similares, en cuyo caso será de 10 metros, (excepto en deporte adaptado o de carácter paralímpico).

6. La federación deportiva correspondiente emitirá la debida acreditación a los deportistas integrados en ella que cumplan estos requisitos, considerándose, a estos efectos, la licencia deportiva o el certificado de Deportista de Alto Nivel suficiente acreditación.

DEPORTISTAS FEDERADOS

1. Los deportistas federados no recogidos en el artículo anterior podrán realizar entrenamientos de forma individual, en espacios al aire libre, 2 veces al día, entre las 6:00 h y 10:00 horas; y entre las 20:00 h y 23:00 horas, y dentro de los límites del término MUNICIPAL en el que tengan su residencia.

Podrán acceder a aquellos espacios naturales en los que deban desarrollar su actividad deportiva, como mar, ríos, o embalses, entre otros.

Si, en la modalidad deportiva practicada, participaran animales, se podrá realizar en el lugar donde estos permanezcan, mediante cita previa, y durante el mismo periodo de tiempo.

2. En caso de modalidades de deporte adaptado, se estará a lo dispuesto en el apartado 2 del artículo anterior.

3. Se deberá respetar la distancia de seguridad interpersonal establecidas en el apartado 5 del artículo anterior (2 o 10 metros).

4. No se permite la presencia de entrenadores u otro tipo de personal auxiliar durante el entrenamiento.

5. La federación deportiva correspondiente emitirá la debida acreditación a los deportistas integrados en ella que cumplan estos requisitos, considerándose, a estos efectos, la licencia deportiva suficiente acreditación.

Entrenamiento de carácter básico de deportistas pertenecientes a LIGAS PROFESIONALES

1. Los deportistas integrados en clubes o sociedades anónimas deportivas participantes en ligas profesionales podrán realizar entrenamientos de carácter básico, dirigidos a una modalidad deportiva específica, de manera individual.

A los efectos de lo previsto en esta orden, se entenderá por entrenamiento de carácter básico el entrenamiento individualizado, desarrollado en los centros de entrenamiento de que dispongan los clubes o sociedades anónimas deportivas, adaptado a las especiales necesidades de cada modalidad deportiva.

2. Los entrenamientos básicos de estos deportistas se desarrollarán cumpliendo estrictamente las medidas de distanciamiento social e higiene para la prevención del contagio del COVID-19 (distancia de seguridad interpersonal de al menos dos metros, lavado de manos, uso de instalaciones, protecciones sanitarias, y todas aquellas cuestiones relativas a la protección de los deportistas y personal auxiliar de la instalación).

3. La liga profesional correspondiente emitirá la debida acreditación a los deportistas integrados en ella que cumplan estos requisitos a los efectos pertinentes.



RECOMENDACIONES A LA POBLACIÓN SOBRE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y PASEOS EN ESPACIOS PÚBLICOS Y AL AIRE LIBREDIARIOS EN LA FASE 1 EN LA CIUDAD DE TUDELA, INICIALMENTE HASTA EL 24 DE MAYO

Se mantienen igual que en la fase 0, confirmar que:

- Se puede practicar cualquier deporte, los ciudadanos-as que no sean deportistas profesionales o carezcan de licencia federativa, deberán de tener como punto de partida para la práctica deportiva el domicilio de cada uno/a. Es decir, no está permitido el uso de vehículo motorizado o de transporte público para desplazarse a vías o espacios de uso público con el fin de practicar la actividad física o paseo. En el caso de deportistas profesionales o personas que tengan licencia federativa en vigor, según aclaración de la Delegación del Gobierno de fecha 6 de mayo de 2020, sí que podrán emplear vehículo motorizado o transporte público, para desplazarse al espacio público donde entrenar, es decir y a modo de ejemplo, se permite llevar la piragua en el coche desde el domicilio para acudir al Río Ebro, debiendo de ir acompañados de la oportuna licencia federativa. Recordar a los deportistas federados y deportistas sin licencia federativa, que sólo se puede practicar deporte dentro de su término municipal.
- Según aclaración de la Delegación de Gobierno de Navarra, de fecha 3 de mayo de 2020, el paseo o el andar estará permitido dentro de todo el término municipal en los horarios y franjas permitidos, es decir se permite salir del radio de 1 kilómetro desde el domicilio, inicialmente marcado.
- La práctica deportiva, como norma general, sólo se permite de forma individual sin contacto con terceros, y el paseo o andar se permite ir acompañado de una persona conviviente. No obstante, aquellas personas que necesiten ir acompañadas tanto para la práctica deportiva como para el paseo o andar podrán hacerlo también con una persona empleada de hogar a cargo o persona cuidadora habitual.
- La distancia de seguridad con terceros en práctica deportiva a pie (correr, andar) es de al menos 2 metros y cuando la práctica deportiva sea en bicicleta, piragua, patines, monopatín... la distancia de seguridad es de 10 metros.
- Los paseos a caballo sólo están permitidos en aquellos casos que se tenga licencia federativa en vigor.
- Acompañamos un enlace web de todo el término municipal de Tudela para que puedan conocer los caminos, viales, carreteras, zonas y toda la extensión donde poder practicar deporte o andar.
<https://sitna.navarra.es/navegar/municipio.appx?fondo=ortofotocolor1/5.0002019&vector=CatastroyCallejero&C=232>
- Asimismo informar que existe una aplicación para móvil, de descarga gratuita llamada **wikiloc**, en la cual podrá encontrar diferentes rutas de senderismo, bicicleta,... que los Tudelanos-as han ido subiendo y que a través de la aplicación pueden seguirla sin ninguna dificultad. Recomendamos su uso para evitar las aglomeraciones en espacios públicos de nuestra Ciudad.