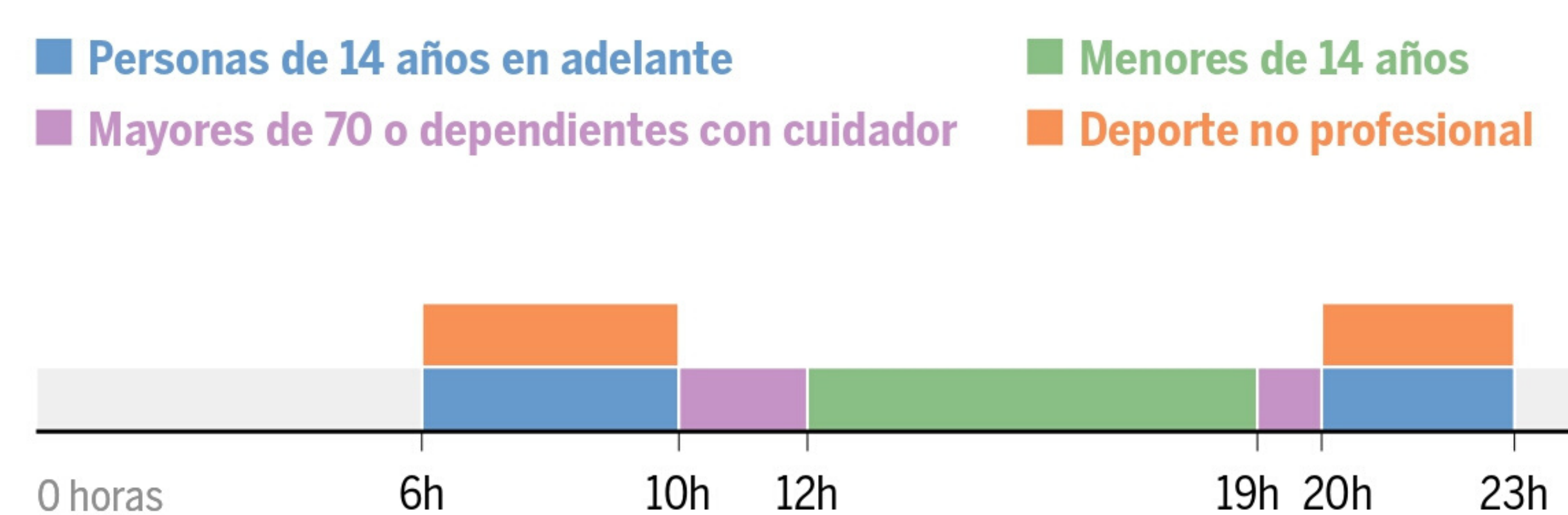


ACTIVIDAD FÍSICA INDIVIDUAL

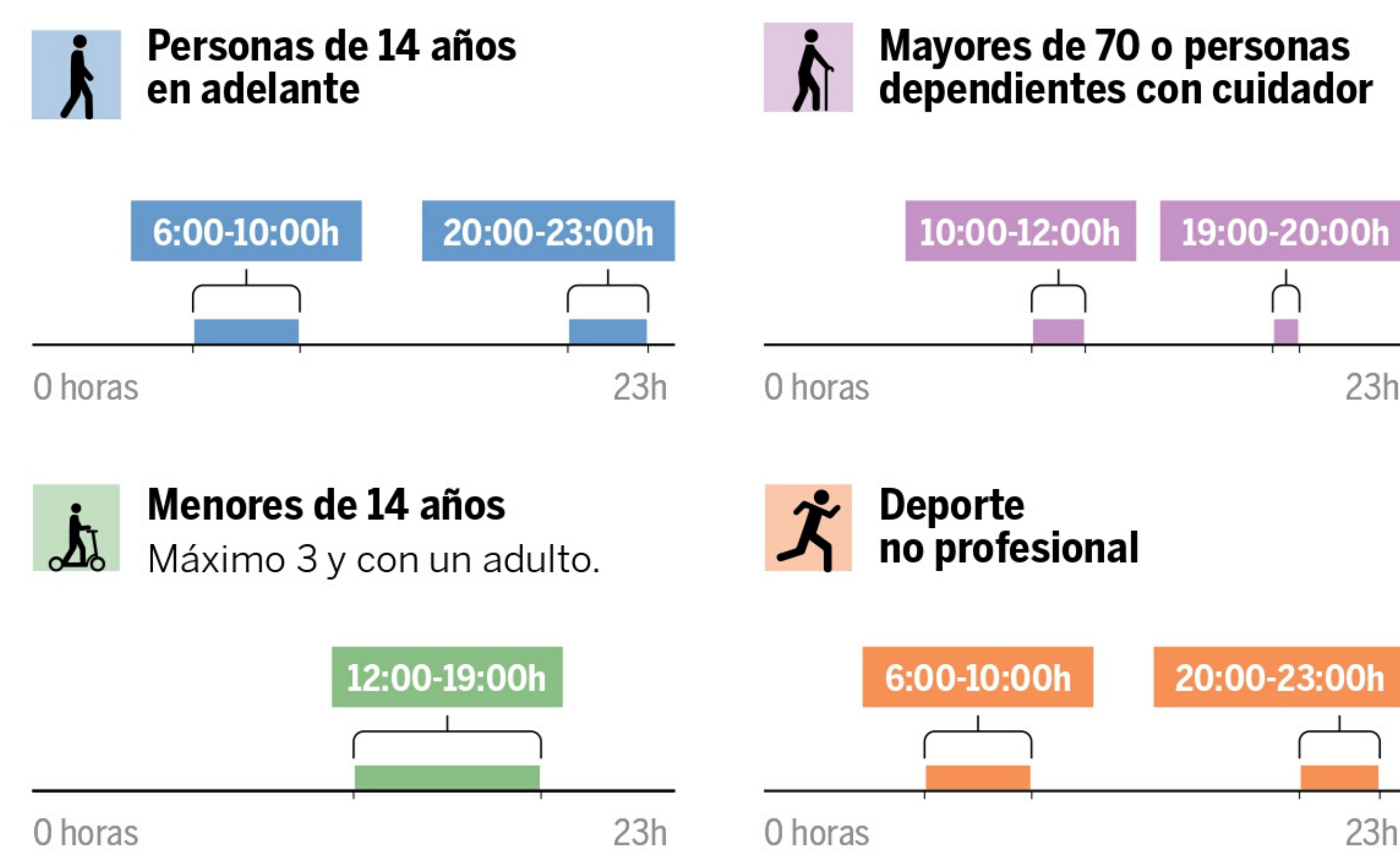
NO PROFESIONAL AL AIRE LIBRE

Franjas horarias en las salidas para pasear y hacer deporte

Entrada en vigor a partir del sábado 2 de mayo de 2020.



Municipios con población igual o inferior a 5.000 habitantes: sin franjas. El horario para estas actividades es de 06:00 a 23:00 horas.



Deporte: debe ser individual, sin contacto con otros, 1 vez al día y dentro del municipio.

Paseos: se pueden realizar con 1 persona conviviente. Las personas que tengan que salir acompañadas podrán hacerlo también con 1 cuidador. 1 vez al día y a no más de 1 kilómetro.

Siempre debe mantenerse la distancia de seguridad. Se excluyen las personas con síntomas o en cuarentena.



30 ABRIL 2020

- Núcleos hasta 5.000h:** Los vecinos y vecinas de Zamarramala, Hontoria, Perogordo, Torredondo, Fuentemilanos y Madrona así como la entidad local menor de Revenga podrán salir de 6:00 a 23:00 horas.
- Lugares permitidos:** cualquier vía o espacio de uso público, incluidos los espacios naturales y zonas verdes autorizadas
- Instalaciones Deportivas Municipales:** No estará permitido el acceso a instalaciones deportivas cerradas o al aire libre gestionadas por el Instituto Municipal de Deportes (IMD)
- Desplazamientos:** El público general no podrá hacer uso de vehículo motorizado o del transporte público para desplazarse a vías o espacios de uso público con el fin de practicar la actividad física.

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.



FEDERADA / DE ALTO NIVEL / PROFESIONAL / DE LIGAS PROFESIONALES

Deportistas Federados*

*Excluidos D.A.R., D.A.N., Profesionales y de Ligas Profesionales

- ¿Quiénes tienen la consideración de deportistas federados?

Deportistas Federados Licencia federativa vigente o acreditación de similar naturaleza emitida por la federación correspondiente

- ¿Cómo podrán acreditarlo?

Deportistas Federados Todas las edades Se considerará certificado o permiso válido, la licencia federativa vigente de la temporada 2019-20 o 2020.

*La falsificación de documento público cometida por particular está regulada en el Código Penal en el artículo 392, que lo recoge bajo la denominación del delito de falsificación de documento público, oficial o mercantil cometida por particular.

- ¿Qué tipo de ejercicio tendrán permitido?

Deportistas Federados Todas las edades

- Entrenamiento individual en espacios al aire libre
- Dentro de los límites de la provincia donde residan
- Máximo 2 veces al día sin entrenador

Deportistas Profesionales

- ¿Quiénes tienen la consideración de deportistas profesionales?

Deportistas profesionales Aquellos deportistas incluidos en las directrices contractuales establecidas en el Real Decreto 1006/1985, de 26 de junio, por el que se regula la relación laboral especial de los deportistas profesionales.

- ¿Cómo podrán acreditarlo?

Deportistas profesionales (RD 1006/1985): Se considerará certificado o permiso, el contrato en vigor como deportista profesional.

*La falsificación de documento público cometida por particular está regulada en el Código Penal en el artículo 392, que lo recoge bajo la denominación del delito de falsificación de documento público, oficial o mercantil cometida por particular.

- ¿Qué tipo de ejercicio tendrán permitido?

Deportistas profesionales

- Entrenamiento individual al aire libre (no instalaciones)
- Sin límite horario
- Dentro de la provincia
- Permitido trabajar con un entrenador
- Acceso libre a espacios naturales para desarrollo de su actividad

Deportistas de Alto Rendimiento (D.A.R)

Deportistas de Alto Nivel (D.A.N)*

*Incluidos los Deportistas calificados de Interés Nacional

- ¿Quiénes tienen la consideración de Deportistas de Alto Nivel?

Deportistas de Alto Rendimiento (D.A.R) Aquellos deportistas que cumplen las condiciones marcadas por el Real Decreto 971/2007 de 13 de julio, sobre deportistas de alto nivel y alto rendimiento, y hayan sido reconocidos como tales por la Comunidad Autónoma correspondiente o por el Consejo Superior de Deportes, según proceda.

Deportistas de Alto Nivel (D.A.N)

- ¿Cómo podrán acreditarlo?

Deportistas de Alto Rendimiento (D.A.R) Acreditación de la calificación de deportista de alto rendimiento emitida por el Consejo Superior de Deportes o la comunidad autónoma, según corresponda.

Deportistas de Alto Nivel (D.A.N) Certificado expedido por el Consejo Superior de Deportes. Puedes comprobar si tienes categoría DAN y la vigencia de la misma en el [Buscador de Deportistas de Alto Nivel \(CSD\)](#).

- ¿Qué tipo de ejercicio tendrán permitido?

D.A.R
D.A.N

- Entrenamiento individual al aire libre (no instalaciones)
- Sin límite horario
- Dentro de la provincia
- Permitido trabajar con un entrenador
- Acceso libre a espacios naturales para desarrollo de su

Deportistas Ligas Profesionales



- ¿Quiénes tienen la consideración de deportistas de ligas profesionales?

Deportistas de Ligas Profesionales Aquellos deportistas integrantes de las Ligas profesionales. (Fútbol Primera y Segunda División y Baloncesto ACB)

- ¿Cómo podrán acreditarlo?

Deportistas de Ligas Profesionales: Fútbol Primera y Segunda División Baloncesto ACB Se considerará certificado o permiso, la licencia deportiva acreditativa como deportista integrante de un equipo participante en una de las Ligas Profesionales.

- ¿Qué tipo de ejercicio tendrán permitido?

- Entrenamientos de carácter básico, dirigidos a una modalidad deportiva específica, de manera individual y cumpliendo con las correspondientes medidas de prevención e higiene

- 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

- 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.

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.

FAQs Fase 0 CSD: <https://www.csd.gob.es/es/faqs-para-deportistas-profesionales-durante-la-fase-0>