



**FEDERACIÓN CÁNTABRA DE  
DEPORTES DE MONTAÑA Y ESCALADA**

Teléfono y Fax: 942.75.52.94  
C/ El Salto, s/n (antiguo Colegio Casimiro Sainz),  
Apartado de Correos nº 6  
39200 REINOSA (Cantabria)

**COMUNICADO:** Recomendaciones **FCDME** para los deportes de montaña en su fase \*0\*

El Ministerio de Sanidad ha publicado dos Ordenes en relación a la práctica deportiva. Una primera, 380/2020, que se refería al deporte no federado, que entró en vigor el sábado día 2 de Mayo de 2020 y otra segunda, 388/2020, que regula la práctica deportiva de los deportistas profesionales y los FEDERADOS y que entra en vigor el día 4 de Mayo de 2020. Estas órdenes permiten la práctica de deportes en espacios naturales y, por tanto, en la montaña, bajo ciertas limitaciones o condiciones.

En muchos municipios, a pesar de las limitaciones, existen condiciones para la práctica de deportes de montaña. La primera limitación, tanto en el caso de federados como en el de no federados, es que sólo se puede practicar el deporte de montaña **dentro de los límites del término municipal de residencia (durante todo el recorrido)**. Respecto a la utilización de vehículo motorizado o transporte público para llegar al lugar donde se va a realizar la actividad física prevista la regulación difiere entre federados y no federados. Los deportistas no federados NO podrán hacer uso de los mismos, a diferencia de los federados que SI podrán utilizarlos en su desplazamiento.

La segunda limitación es que, dependiendo del número de habitantes de cada municipio, existen unas u otras franjas horarias:

- Municipios de más de 5.000 habitantes: entre las 6:00 h. y las 10:00 h. o entre las 20:00 h y las 23:00 h.
- Municipios de menos de 5.000 habitantes: entre las 6:00 h y las 23:00 h.

La tercera limitación se refiere a la frecuencia de las salidas, que para el caso de federados es de dos veces al día y de no federados una sola, con independencia del número de habitantes del municipio de residencia. La actividad siempre se llevará a cabo en la franja horaria que corresponda según el tamaño poblacional del municipio y sin límite de duración siempre que se respete esta.

La cuarta limitación exige que la actividad deportiva, incluida la de montaña, se practique de forma individual y siempre que no requiera contacto.

Las personas menores de edad, a partir de 14 años, en principio también podrían realizar deportes de montaña, cumpliendo las demás limitaciones. Téngase en cuenta que solamente se permite la práctica individual y que solo en caso de personas que por necesidad tengan que ir acompañadas podrán salir acompañadas de un conviviente o un cuidador habitual.

En cualquier caso, no podrán realizar actividad deportiva las personas que presenten síntomas o estén en aislamiento domiciliario debido a un diagnóstico por Covid-19, o que se encuentren en período de cuarentena domiciliar por haber tenido contacto con alguna persona con síntomas o diagnosticado de Covid-19.

Los deportes de montaña exigen que se cumplan las normas generales de seguridad en montaña para la prevención de riesgos y accidentes: escoge el itinerario adecuado, equípate correctamente, consulta la previsión meteorológica, conoce tus límites y avisa a dónde vas. 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.

La franja horaria a partir de las 20:00 h. no es recomendable para los deportes de montaña. La práctica deportiva en montaña debe cumplir las normas generales de sanidad manteniendo la distancia de **2 metros** de cualquier otra persona no conviviente, y el lavado frecuente de manos antes y después de la actividad deportiva. Además, se deben evitar zonas concurridas o de aglomeración de personas y realizar únicamente las paradas que sean necesarias y lo más cortas que sea posible. La póliza de seguro de accidentes deportivos de las personas federadas en la FCDME está plenamente vigente y se mantiene así desde el próximo día 2 de mayo.

Dado lo establecido en la Orden SND/388/2020, de 3 de mayo, en caso de salir al campo o a la montaña será necesario llevar consigo la licencia federativa, ya que de acuerdo al apartado 5 del artículo 9 del citado decreto. Dada la importancia de este artículo, se transcriben todos sus apartados

1. Los deportistas federados no recogidos en el artículo anterior (los de las primearas ligas y los de élite) podrán realizar entrenamientos de forma individual, en espacios al aire libre, dos veces al día, entre las 6:00 horas y las 10:00 horas y entre las 20:00 horas y las 23:00 horas, y dentro de los límites del término municipal en el que tengan su residencia.  
Para ello, si fuera necesario, podrán acceder libremente a aquellos espacios naturales en los que deban desarrollar su actividad deportiva como mar, ríos, o embalses, entre otros (y por supuesto la montaña)  
No obstante, si en la modalidad deportiva practicada participaran animales, se podrá realizar la práctica al aire libre, de manera individualizada, en el lugar donde estos permanezcan, mediante cita previa, y durante el mismo período de tiempo.
2. Cuando se trate de deportistas federados, en modalidades de deporte adaptado, se estará a lo dispuesto en el apartado 2 del artículo anterior.
3. Asimismo, se deberá respetar la distancia de seguridad interpersonal establecidas en el apartado 5 del artículo anterior.
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.

## RESUMEN

### Autoprotección

- 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.

## **Franjas horarias –**

### **Municipios de más de 5.000 habitantes**

- 6:00h-10:00h y 20:00h-23:00h: Franja para salir a la calle a hacer deporte y pasear – adultos
- 10:00h-12:00h y 19:00h-20:00h: Franja para salir a la calle – mayores de 70 y personas dependientes
- 12:00h-19:00h: Franja para salir a la calle – niños

En el caso de deportistas federados los mayores de 70 años también podrán salir a realizar su práctica deportiva de montaña en la franja establecida para el resto de adultos.

### **Municipios de hasta 5.000 habitantes**

- Los municipios de menos de 5.000 habitantes solamente tienen una franja horaria, de 6 h a 23 h.

### **¿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.

Un saludo

**FCDME**

3 de mayo de 2020