



Recomendacións COVID - 19 Deportes de Montaña durante a desescalada

FEDERACIÓN GALEGA DE
MONTAÑISMO



Fases da Desescalada

- Fase 0; 2 de maio
- Fase I; 11 de maio
- Fase II; 25 maio
- Fase III; 8 de xuño



Comezamos a Fase 0

Calquer actividade permitida deberá desenvolverse en condicións de **SEGURIDADE, AUTOPROTECCIÓN e DISTANCIAMIENTO SOCIAL.**

Recoméndase informarse nas fontes oficiais do Goberno de España e da Xunta de Galicia



DISTANCIAMIENTO SOCIAL





AUTOPROTECCIÓN

- ➔ Evitar os espazos concurridos e aqueles lugares onde podan existir aglomeracións.
- ➔ Recomendable que a actividade física realícese de xeito continuado, evitando paradas innecesarias nas vías o espazos de uso público.
- ➔ Deberá cumprirse coas medidas de prevención e hixiene fronte ao COVID-19 sinaladas polas autoridades sanitarias.



DESPRAZAMENTOS

Está permitida a práctica de calquer deporte individual non profesional a persoas maiores de 14 anos dentro do municipio onde residen **EXCEPTO** se teñen síntomas ou están en illamento.

NON se permite o desprazamento en vehículo, privado ou público, para a realización da práctica deportiva.



ONDE E COMO?

- ➔ Poderase circular a pé por calquer vía o espazo de uso público, incluídos os espazos naturais e zonas verdes autorizadas, sempre que se respeten os límites sinalados.
- ➔ Non está permitido o acceso as instalacións deportivas cerradas.
- ➔ Non se poderá facer uso do transporte público para desprazarse a vías ou espazos de uso público para a práctica da actividade física.



AS HORAS?

👉 FRANXAS HORARIAS

- 👉 Práctica deportiva (>14 anos): de 6 a 10 e de 20 a 23 horas do día. Unha vez ao día, individual e dentro do municipio.
- 👉 Paseos maiores (>70 a anos e persoas dependentes): de 10 a 12 e 19 a 20 horas do día. Unha vez ao día, máximo 1 km e un acompañante.
- 👉 Paseos cos cativos (<14 anos): de 12 a 19 horas. Un tutor/a por un máximo de 3 nenos/as, unha vez ao día e distancia máxima de 1 km

Os municipios de menos de 5.000 habitantes non teñen limitación franxas horarias. Poden practicar deporte entre as 6 e as 23 horas do día.



DEPORTISTAS FEDERADOS

Lembramos aos e as deportistas federadas, que poden facer actividade deportiva nas dúas franxas horarias sempre dentro do municipio de residencia.



***A LICENCIA DEPORTIVA DA FGM
SEGUE TOTALMENTE OPERATIVA
COA PÓLIZA EN VIGOR***

***ESPÉRANSE NOVAS SOBRE OS
DEPORTISTAS FEDERADOS NOS
VINDEIROS DÍAS***



***PARA AMPLIAR A INFORMACIÓN DESTE
COMUNICADO, CONSULTAR***

***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.***