



Recomendacións COVID - 19 Deportes de Montaña durante a desescalada

FEDERACIÓN GALEGA DE
MONTAÑISMO



Fases da Desescalada

- Fase 0; 2 de maio
- *Fase I; 18 de maio.*
Actualizacións
- Fase II; 25 maio
- *Fase III; 8 de xuño*



Comezamos a Fase I

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



MANTENSE O DISTANCIAMIENTO SOCIAL





AUTOPROTECCIÓN

- ➔ Evitar os espazos concurridos e aqueles lugares onde podan existir aglomeracións e non se respete a distancia de seguridade.
- ➔ 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.



ADESTRAMENTOS FEDERADOS

👉 Están permitidos os adestramentos en grupos dun máximo de 20 persoas, sen franxas horarias e se pódese pasar o límite da provincia de residencia, **EXCEPTO** se hai síntomas ou se está en illamento.



ONDE E COMO? OS DEPORTISTAS FEDERADOS

- ➡ Nas instalacións pechadas ao 50 % do aforo.
- ➡ Ao aire libre e nos espazos naturais en grupos de ata 20 persoas, mantendo a distancia social e as medidas hixiénicas.
- ➡ Pódese facer uso do vehículo propio ou do transporte público para os adestramentos.
- ➡ Os adestramentos, sen contacto físico e sen intercambio de materiais, mantendo a distancia de seguridade.
- ➡ Os centros pechados poderán funcionar a normativa que figura na Orde Ministerial SND/414/2020.



DEPORTISTAS DE ALTO RENDEMENTO

Poderán acceder aos Centros de Alto Rendemento todos aqueles deportistas recoñecidos como Deportistas de Alto Nivel (DAN), Alto Rendemento ou de Interese Nacional. Orden Ministerial SND/399/2020



DEPORTISTAS FEDERADOS

- ➡ **Actividade deportiva sen franxas horarias e pódese sobrepasar o límite provincial dentro da CCAA.**
- ➡ **Poderase acceder libremente aos espazos naturais. Levar a licencia deportiva.**
- ➡ **O adestramento ou actividade deportiva en grupos de ata 20 persoas.**
- ➡ **Pódese acceder a instalacións ao 50 % do aforo. A instalación ten que cumprir a normativa do Art. 42 da Orde Ministerial SND/414/2020.**



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



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

<https://www.boe.es/boe/dias/2020/05/16/pdfs/BOE-A-2020-5088.pdf>

<https://www.boe.es/boe/dias/2020/05/09/pdfs/BOE-A-2020-4897.pdf>

<https://boe.es/boe/dias/2020/05/09/pdfs/BOE-A-2020-4911.pdf>