

**ORIENTACIONES EN EL ÁMBITO DE LA
ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE SOBRE LA
[ORDEN SAN/474/2020, de 19 de junio](#), por
la que se adoptan medidas de prevención,
contención y coordinación para hacer
frente a la crisis sanitaria ocasionada por
la pandemia COVID19 en la Comunidad
Autónoma de Aragón.**

Boletín Oficial de Aragón Núm. 121 de 20/06/2020

Versión 13/07/2020

El objeto de este documento “vivo”, actualizable en relación al avance hacia la nueva normalidad, es dar a conocer una serie de orientaciones y ampliación de información en el ámbito de la Actividad Física y del Deporte sobre lo establecido en la [ORDEN SAN/474/2020, de 19 de junio](#), por la que se adoptan medidas de prevención, contención y coordinación para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por la pandemia COVID19 en la Comunidad Autónoma de Aragón (BOA Núm. 121 de 20/06/2020).

La Orden mencionada desarrolla, en su ANEXO II sobre medidas higiénico-sanitarias en establecimientos y actividades específicas, medidas de higiene y prevención que se deberán respetar en el ámbito de la actividad físico deportiva.

En concreto los apartados que hacen referencia al ámbito de la actividad física y del deporte son:

14. Actividad físico-deportiva al aire libre

15. Instalaciones deportivas.

16. Práctica de la actividad deportiva federada de competencia autonómica

17. Competiciones, eventos y espectáculos deportivos con asistencia de público.

Es imprescindible, no solo contemplar estos apartados, sino el resto de medidas generales de prevención higiénico sanitarias dispuestas en la Orden SAN/474/2020 para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por la pandemia COVID-19 en el ámbito de la actividad física y del deporte (distancia de seguridad interpersonal y uso obligatorio de mascarillas, régimen de aforos, ANEXO I sobre medidas generales higiénico-sanitarias en establecimientos y actividades, etc.).

A continuación, la Dirección General de Deporte del Gobierno de Aragón, tras realizada la consulta al Departamento de Salud y la Dirección General de Salud Pública del Gobierno de Aragón, da a conocer una serie de orientaciones a los apartados anteriormente establecidos.

Recomendaciones Generales en el ámbito de la actividad físico-deportiva:

Con carácter general, sin perjuicio de las normativas o protocolos específicos que pudieran establecerse, se recomiendan establecer las siguientes medidas de higiene y prevención:

- Toda aquella persona con **síntomas compatibles con la COVID19** (fiebre, tos, y sensación de falta de aire) o que este en situación de **cuarentena** no se le permitirá la realización de actividad físico deportiva.
- **Mantener distancia de seguridad** de 1,5 m y evitar contacto físico
- En la medida de lo posible, **no compartir material**. Si se comparte material, higienizarlo continuamente.
- Utilizar **botella de agua individual** llenada en domicilio.
- Se recomienda **no usar vestuarios**.
- Usar siempre **calzado**.
- **Higiene de manos** frecuente
- **Desplazamiento siempre con mascarilla**, excepto cuando se realice práctica deportiva individual al aire libre, ni en los supuestos de fuerza mayor o situación de necesidad o cuando, por la propia naturaleza de las actividades, el uso de la mascarilla resulte incompatible.
- Las **mascarillas FFP2** se deben usar sin válvula de exhalación. Y en caso de llevarla debe cubrirse con una mascarilla quirúrgica.
- **Técnic@s/entrenador@s**: en todo momento distancia de seguridad y mascarilla

Orientaciones al apartado 14. Actividad físico-deportiva al aire libre:

- **Distanciamiento social.** Las distancias corriendo o en bicicleta deben ser más amplias que caminando, ya que, a mayor velocidad, se debe mantener mayor separación. La distancia interpersonal debe ser de al menos 1,5 metros, en ausencia de viento, caminando rápido se debería mantener una distancia de al menos 5 metros para evitar el contagio, y corriendo se debería ampliar hasta un mínimo de 10 metros.
- **Adelantamientos.** Si vas a adelantar a alguien (caminando, corriendo, patinando o en bicicleta), salte del rebufo previamente e incorpórate tras haber dejado suficiente distancia.
- **Evita expectorar en las vías o espacios públicos.** Si tienes propensión a generar secreciones durante el ejercicio y necesitas expulsarlas, llévate un pañuelo o una bolsita, para posteriormente tirarlo a la basura correspondiente.
- **Hidratación.** Llévate tu propia botella de agua, no bebas directamente de las fuentes públicas.
- **Contacto con superficies.** Procura salir con el material necesario e imprescindible para que no tengas que verte en la obligación de apoyar nada en ninguna superficie, reduciendo de este modo el riesgo. Evita tocar cualquier equipamiento de las vías o espacios públicos.
- **Limpieza.** Al llegar a casa es fundamental cuidar la limpieza y desinfección de la ropa y los objetos que hayas sacado, así como de tu propia higiene personal.
- **Aumenta tus desplazamientos activos.** Camina, pedalea, evita ascensores y utiliza escaleras en tus desplazamientos diarios para hacerlos más saludables. De este modo, aquellas personas que realmente necesitan usar el transporte público podrán hacerlo con seguridad.
- El personal auxiliar y técnico-entrenadores de la actividad organizada deberá **portar y colocarse adecuadamente el material de protección individual.**

Orientaciones al apartado 15. Instalaciones deportivas.

- **Cita previa** para el acceso como garantía de cumplir el régimen de aforos.
- **Circuitos de entrada y de salida**, delimitar espacios de espera-atención al público con bandas adhesivas, garantizando una distancia de 1,5 metros entre usuarios y usuarias.
- **Garantizar el distanciamiento social mínimo de 1,5 metros** entre personas mediante la separación o alternancia de máquinas/equipamiento; el marcado de suelo; la vigilancia por parte del personal o cualquier otro método efectivo.
- **Adecuar el aforo de las clases colectivas**, garantizando un espacio mínimo de 1,5x1,5 metros por usuario al margen del profesor o profesora (se recomienda el marcado en el suelo con cinta adhesiva o pintura).
- Recomendar el **pago con tarjeta** para evitar el contacto con monedas y billetes.
- En los **vestuarios** se establecerá el distanciamiento mínimo entre personas de 1,5 metros señalizando el espacio que puede ocupar cada persona. En el caso de las **duchas y baños-aseos**, se alternarán asegurando la distancia mínima de 1,5 metros siempre que no estén individualizadas. Se recomienda, en la medida de lo posible, no utilizar los **secadores de pelo y manos**.
- **Precintar las fuentes de agua** y promover el uso individual de botellas de agua o bebidas isotónicas. **Precintado de espacios que no se utilicen**: banquillos, graderío... a fin de que no se utilicen. **Retirada de todo aquel material-equipamiento** que no se utilice.
- Las **saunas secas, baños de vapor y recintos termales** en general se mantendrán cerrados.
- Las **salas deberán estar permanentemente ventiladas**, siempre que sea posible y el ambiente permanentemente renovado con aire exterior mediante climatización.
- **Medidas de protección sanitaria individual** por parte del equipo técnico-entrenadores, voluntarios y personal auxiliar: guantes y mascarilla.
- En relación a las **labores de limpieza, higiene y desinfección**:
 - Colocar cartelería en lugar visible** en la instalación para informar y recordar a usuarios, usuarias, trabajadores y trabajadoras la obligación de cumplir las medidas de higiene y protección establecidas por la autoridad sanitaria contra el Covid-19.
 - Reforzar e intensificar los servicios de limpieza** de las instalaciones, especialmente vestuarios, baños-aseos, superficies de alto contacto (recepción, mostradores, material de entrenamiento, máquinas, otros) y elementos de uso recurrente, garantizando una desinfección permanente durante el periodo de apertura al público.

-Desinfección de suelas y lavado frecuente de manos a las personas usuarias y trabajadoras durante la estancia en las instalaciones. Asegurar la reposición permanente de jabón en los dosificadores de los lavabos y aseos.

-Asegurar un periodo sin actividad entre sesiones de clases colectivas para proceder a la limpieza y desinfección de las salas después de cada sesión impartida y así garantizar la seguridad de trabajadoras/es, usuarias/os.

-Instalación de estaciones de limpieza y desinfección en todos los espacios deportivos interiores-exteriores y vestuarios, para facilitar la limpieza y desinfección del material-equipamiento, los bancos y las taquillas guardarropa por parte de las personas usuarias, antes y después de cada uso, complementario al servicio de limpieza del centro deportivo o gimnasio.

Dichas estaciones de limpieza y desinfección dispondrán del siguiente material: pulverizador desinfectante, dispensadores de papel con papelera para depositar deshechos y dispensador de gel desinfectante de manos.

Tras cada limpieza, los materiales empleados y los equipos de protección utilizados se desecharán de forma segura, procediéndose posteriormente al lavado de manos.

•En relación a las/os usuarias/os:

-La obligación de cumplimiento de las medidas de higiene y protección establecidas por las autoridades sanitarias contra el Covid-19. Se recordarán verbalmente las medidas higiénico-sanitarias, por parte del personal técnico-entrenadoras/es.

-La prohibición del acceso a las instalaciones de cualquier persona que tenga síntomas compatibles con el Covid-19 o haya estado en contacto con personas contagiadas.

-La obligatoriedad del uso de toalla en todos los espacios deportivos para protegerse tanto a uno o una misma como el equipamiento.

-Se recomienda el uso de calzado deportivo exclusivo para la actividad. Y uso obligatorio de chanclas en vestuarios y duchas.

•El personal auxiliar y técnico-entrenadores de la actividad organizada deberá **portar y colocarse adecuadamente el material de protección individual.**

Orientaciones al apartado 16. Práctica de la actividad deportiva federada de competencia autonómica

•Tipos de deporte según riesgo de transmisión¹

En función del tipo de deporte se, pueden establecer tres niveles de riesgo de contagio por coronavirus.

- Riesgo bajo. Deportes individuales.
- Riesgo medio. Deportes de equipo.
- Riesgo alto. Deportes de combate y de contacto extremo.

TABLA 1

| RIESGO BAJO | RIESGO MEDIO | RIESGO ALTO |
|--|---|---|
| -Ajedrez -Atletismo -Bádminton -Baile Deportivo (individual) -Billar -Ciclismo -Deportes Tradicionales Aragoneses (individual) -Gimnasia (individual) -Golf -Halterofilia -Natación -Patinaje (individual) -Pelota -Petanca -Triatlón (individual) -Tenis -Tenis de mesa -Tiro con Arco Ver Tabla 2 -Deportes en medio natural -Deporte de motor -Deportes con armas -Otros deportes | -Béisbol y Sófbol -Fútbol -Fútbol sala -Hockey -Hockey hielo -Hockey patines -Pádel -Squash -Voleibol -Waterpolo | -Baloncesto -Balonmano -Fútbol americano -Rugby -Boxeo -Judo y DA -Karate y DA -Kickboxing&Muaythai -Lucha -Taekwondo -Otras artes marciales. |

El **riesgo de contagio de la modalidad deportiva podrá aumentar** dependiendo del contacto físico existente en la especialidad deportiva que se trate. El riesgo aumentará si el desarrollo de la actividad deportiva se realiza con más de un deportista de manera simultánea o si la práctica se realiza en instalaciones-espacios deportivos de interior (indoor).

¹ Según la Sociedad Española de Medicina del Deporte (SEMED) y el Consejo General de Colegios Oficiales de Médicos (CGCOM)

TABLA 2

| DEPORTES EN MEDIO NATURAL | DEPORTES DE MOTOR | DEPORTES CON ARMAS | OTROS DEPORTES |
|--|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> -Actividades subacuáticas -Aeronáutica sin motor -Caza -Deportes de Invierno -Espeleología -Hípica -Montaña y escalada -Orientación -Pesca y casting -Piragüismo -Remo -Salvamento y Socorrismo -Surf -Vela | <ul style="list-style-type: none"> -Aeronáutica-Deportes Aéreos -Automovilismo -Esquí náutico -Motociclismo -Motonáutica | <ul style="list-style-type: none"> -Esgrima -Tiro a Vuelo, -Tiro con arco -Tiro olímpico | <ul style="list-style-type: none"> -Colombicultura -Colombófila -Galgos |

En la tabla 2 se presentan los deportes en medio natural, deporte de motor, deportes con armas y otros deportes. En términos generales, se consideran de riesgo bajo de contagio. De todas las maneras se deben considerar y modificar todos los comportamientos que rodean al deporte en sí en cualquier deporte y especialidad y se deberán evitar las zonas de salidas y llegadas masivas, los comportamientos en zonas mixtas, revisión de materiales, etc...

Los deportes para personas con discapacidad se encuadran en los anteriores grupos según las diferentes especialidades (tablas 1 y 2). La observación específica es que el riesgo se puede incrementar en aquellos deportistas que usan adaptaciones mecánicas.

A medida que se incrementa el contacto físico aumenta el riesgo de contagio por coronavirus, por ello la ORDEN SAN/474/2020, de 19 de junio indica que la **actividad deportiva deberá desarrollarse sin contacto físico.**

Se aconseja seguir las orientaciones establecidas anteriormente dependiendo del entorno de práctica:

- 1) Deportes practicados al aire libre (OUTDOOR)
- 2) Deportes practicados en instalaciones cerradas (INDOOR).

•El personal auxiliar y técnico-entrenadores de la actividad organizada deberá **portar y colocarse adecuadamente el material de protección individual.**

Orientaciones al apartado 17. Competiciones, eventos y espectáculos deportivos con asistencia de público.

- Las entidades organizadoras de competiciones, eventos y espectáculos deportivos **extremarán todas las medidas** preventivas de salud y de seguridad sanitaria requeridas.

- En las jornadas de competición las entidades organizadoras deberán prestar especial atención a todas las medidas de seguridad y salud en todas las **fases previas y posteriores a la competición** (llegada de los deportistas al espacio donde se celebra la competición, parking, retirada de dorsales, reuniones técnicas, cajones de salida, control de público y aglomeraciones, llegada a meta, entrega de obsequios, avituallamientos, entrega de trofeos-actos protocolarios, etc.) como otros aspectos (volumen de megafonía, distanciamiento del público sobre el deportista, etc.)

- Se mantendrá la distancia interpersonal 1,5m y siempre que no se pueda mantener dicha distancia será obligatorio el uso de **mascarillas salvo en el caso de las deportistas en el momento del calentamiento y la competición.**

- El personal auxiliar y técnico-entrenadores de la actividad organizada deberá **portar y colocarse adecuadamente el material de protección individual.**

- Se aconseja **no organizar actividades lúdicas o comerciales paralelas**

Medidas para las/os deportistas:

-En la entrega de dorsales/documentación **no acudir con acompañantes**, aunque se queden fuera de la zona de reparto, al objeto de evitar aglomeraciones

-Distancia y uso de **mascarillas fuera de la competición** tanto por parte del deportista como parte de los miembros del equipo técnico.

-En el caso de detectarse **sintomatología del Covid19** de deportistas, equipo técnico, colectivo arbitral-jueces, personal de organización, otros agentes del evento, etc, no permitir el acceso a la actividad deportiva, siendo la organización la que derivará el caso a los servicios sanitarios del Gobierno de Aragón para la aplicación de los correspondientes protocolos de salud pública. Asimismo, se procederá del mismo modo con aquellas personas que **se encuentren en cuarentena.**

Medidas para el público:

-Cuando el espacio se ha cerrado las sillas o **butacas tendrán que ser numeradas**

-En competiciones en espacios al aire libre el **público deberá guardar la distancia necesaria (1,5m) y establecer el uso de mascarilla como obligatorio.**

-En las gradas es aconsejable **marcar los asientos que no se puedan utilizar** en cada momento también los espacios en las Gradas sin asiento

-Igualmente siempre que sea posible se recomienda fijar unas rutas de circulación de sentido único tanto en el recinto como en los accesos y salidas

-La entidad organizadora se responsabilizará de evitar aglomeraciones tanto en el acceso como en la salida del público asegurando en todo momento que se realizarán de forma ordenada manteniendo la distancia física establecida entre personas y el uso de mascarillas.

-La entidad organizadora deberá realizar, previo a la realización de cualquier evento, una limpieza y desinfección exhaustiva de asientos-butacas destinados al público, de los aseos y de todo aquel espacio que tenga contacto con el público.

-Se fomentará como vía principal de compra la venta de entradas por internet. Se recomendará el pago con tarjeta contactless se recomienda prever un servicio específico para aquellas personas usuarias que no dispongan de móvil o de tarjeta de pago o carezcan de competencias digitales suficiente en estos casos puede habilitarse la venta telefónica.

-Se recomienda establecer un sistema de control de acceso mediante lectura electrónica de entradas que garanticen la seguridad tanto del personal como de las personas asistentes.

-En aquellas instalaciones en las que se habilite el servicio de bar mantener todas las restricciones y medidas de seguridad vigentes para este sector.

-Las entidades organizadoras de Competiciones, eventos y espectáculos deportivos en la Comunidad Autónoma de Aragón deberán presentar a la Dirección General de Deporte, antes de que el evento tenga lugar, una declaración responsable en la que se señale que se cumplen los requisitos exigidos para su celebración aportando cuanta documentación resulte preceptiva y, en particular, el protocolo específico en el ámbito del COVID-19, que deberá ser comunicado a sus participantes.

La Declaración Responsable y la documentación anexa, se dará traslado a la Dirección General de Deporte del Gobierno de Aragón y será tramitada a través de Registro Electrónico si el solicitante es persona jurídica, si el solicitante es persona física la podrá tramitar a través de alguna de las Unidades de Registro del Gobierno de Aragón o a través de los Servicios de Información y Documentación Administrativa, en las diferentes provincias. Podrán utilizarse igualmente los procedimientos previstos en el artículo 16.4 de la Ley 39/2015, de 1 de octubre, del Procedimiento Administrativo Común de las Administraciones Públicas.