



## CONDICIONES EN LAS QUE SE PUEDE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA NO PROFESIONAL AL AIRE LIBRE

Con fecha 1 de mayo se publica en el BOE la 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.

Establece las **condiciones en las que las personas de 14 años en adelante podrán realizar actividad física no profesional al aire libre durante la vigencia del estado de alarma.**

**Surtirá plenos efectos desde las 00:00 horas del día 2 de mayo de 2020 y mantendrá su eficacia durante toda la vigencia del estado de alarma y sus posibles prórrogas.**

### *Desplazamientos permitidos para la práctica de actividad física*

- **Queda permitida la práctica no profesional de cualquier deporte individual que no requiera contacto con terceros y los paseos.**
- Dichas actividades se podrán realizar **una vez al día.**
- **Durante los paseos se podrá salir acompañado de una sola persona conviviente.** (Por necesidad podrán hacerlo acompañados por una persona empleada de hogar a cargo o persona cuidadora habitual)
- **La práctica no profesional de cualquier deporte individual que no requiera contacto solo se podrá realizar de manera individual.** (Por necesidad podrán hacerlo por una persona conviviente, una persona empleada de hogar a cargo o persona cuidadora habitual)
- **Los paseos se realizarán con una distancia no superior a un kilómetro con respecto al domicilio.**
- **La práctica no profesional de cualquier deporte individual, estando ésta permitida dentro del municipio donde se reside.**
- No podrán salir las personas que presenten síntomas, estén en aislamiento o que se encuentren en período de cuarentena domiciliaria.
- No podrán hacer uso de dicha habilitación los residentes en centros sociosanitarios de mayores.

### *Requisitos para evitar el contagio*

- Deberá mantenerse una **distancia interpersonal con terceros de al menos dos metros.**
- Se deben **evitar los espacios concurridos y donde puedan existir aglomeraciones.**
- En la medida de lo posible, la actividad física permitida por esta orden 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.

### ***Lugares permitidos***

- **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 en esta orden.**
- No estará permitido el acceso a instalaciones deportivas cerradas.
- No se 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 prevista en esta orden.

### ***Franjas horarias***

Las franjas horarias no serán de aplicación a aquellos municipios con una población igual o inferior a 5.000 habitantes, en los que la práctica de las actividades permitidas por esta orden se podrá llevar a cabo **entre las 6:00 horas y las 23:00 horas.**