

RECOMENDACIONES SOBRE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA

La Orden Ministerial en la que se establezca las condiciones en las que se permita la realización de actividad física deberá estar publicada al menos con dos días de antelación a su entrada en vigor para poder facilitar a las distintas Administraciones Públicas las medidas que consideren necesarias para facilitar su cumplimiento.

Se recomienda que la entrada en vigor de estas normas no coincida con un domingo o festivo para tratar de observar en días de menor afluencia si existe alguna circunstancia que debe ser corregida en las instrucciones establecidas.

Se propone establecer franjas horarias que permitan que las distintas actividades autorizadas no confluyan.

Para la actividad física de mayores de 14 años y menores de 70 años se propondría el horario de 7 horas a 10 horas y de 20:30 horas a 23 horas.

Para la actividad física de mayores de 70 años se propondría el horario de 10 horas a 12 horas y de 17 horas a 19 horas.

Para la actividad permitida por la Orden SND/370/2020, de 25 de abril, sobre las condiciones en las que deben desarrollarse los desplazamientos por parte de la población infantil, se propondría de 12:30 horas a 16:30 horas y de 19:30 a 20:30.



Para la realización de la actividad física el límite de tiempo entendemos debería ser el del total de esas franjas horarias, manteniéndose el de 1 hora para el paseo de los niños.

En este caso, debería plantearse también una recomendación de mayor distancia entre personas para la realización de actividad física, proponiendo 4 m de distancia. Es importante remarcar que la actividad física no se puede hacer, bajo ningún concepto, en grupos, salvo que se puede acreditar convivencia de las personas que realicen esta actividad física, caso en el que podría excepcionarse el respetar la distancia social recomendada.

La distancia máxima para llevar a cabo esta actividad respecto al domicilio debería fijarse en 5 kilómetros como máximo.

Debe insistirse que la actividad física no consiste en practicar deportes de grupo o deportes en los que se compartan objetos en la realización de los mismos. Sin embargo, si se pueden autorizar determinadas actividades, como ciclismo, remo, surf, hípica o piragüismo, por ejemplo, si se llevan a cabo de forma individual (no en embarcaciones de más de un deportista, por ejemplo) y en determinadas condiciones. Tampoco supone la apertura del funcionamiento de gimnasios o instalaciones deportivas similares.

En el caso de permitir actividad física en bicicleta deberá remarcarse la prohibición de llevar a cabo esta actividad en grupos salvo que se pueda acreditar convivencia de las personas que forman parte de ellos (se podría emplear la recomendación de deportistas reconocidos que den el mensaje de que ellos hacen actividad física sin su grupeta, por ejemplo). En este caso, la distancia máxima desde el domicilio podría fijarse en 30 km, exigiendo, en este caso, que la persona que lleve a cabo esta actividad pueda acreditar a través de una aplicación móvil la distancia y horario de su actividad física.

En el caso de actividades físicas como remo, surf o piragüismo, por ejemplo, podría autorizarse su práctica siempre que la persona que lo lleve a cabo no precise desplazarse más de 5 Km. del lugar de donde reside a la instalación donde se practique.

No obstante, para deportistas profesionales o federados, manteniendo siempre las normas de distanciamiento social, debería habilitarse al Ministerio, o a la autoridad que se determine, podrían modificar, de

acuerdo con las respectivas federaciones, las condiciones de práctica de la actividad y especialmente en lo que se refiere al alejamiento respecto al lugar de domicilio.

En cualquier caso, estas habilitaciones no serán de aplicación a todas aquellas personas que presenten síntomas o estén en aislamiento domiciliario debido a un diagnóstico por COVID-19, o que se encuentren en periodo de cuarentena domiciliaria por haber tenido contacto con alguna persona con síntomas o diagnosticado de COVID-19.

Finalmente, entendemos que deberá habilitarse expresamente a las Administraciones Locales para poder tomar las medidas que consideren necesarias para asegurar el cumplimiento de estas recomendaciones, tales como cerrar espacios en los que consideren que no pueden controlar el cumplimiento de las mismas, por ejemplo.