



cec

CONFEDERACIÓN DE  
ESPELEOLOGÍA Y CAÑONES



CEC esta integrado  
en:



# RESUMEN INFORMATIVO

## COVID FASES 1 y 2

### Para deportistas federados

\*Ante cualquier duda de interpretación, recomendamos dirigirse a las autoridades de la zona/municipio donde se quiera realizar la actividad.





**cec**  
CONFEDERACIÓN DE  
ESPELEOLOGÍA Y CAÑONES



CEC esta integrado  
en:



La intención es dar claridad a las actividades deportivas permitidas en las distintas Fases de Desescalada ante las dudas surgidas por nuestros deportistas.

Las siguientes restricciones han sido extraídas fielmente de los documentos oficiales publicados en las diferentes Órdenes del Ministerio de Sanidad, BOE,s y del CSD





**cec**  
CONFEDERACIÓN DE  
ESPELEOLOGÍA Y CAÑONES



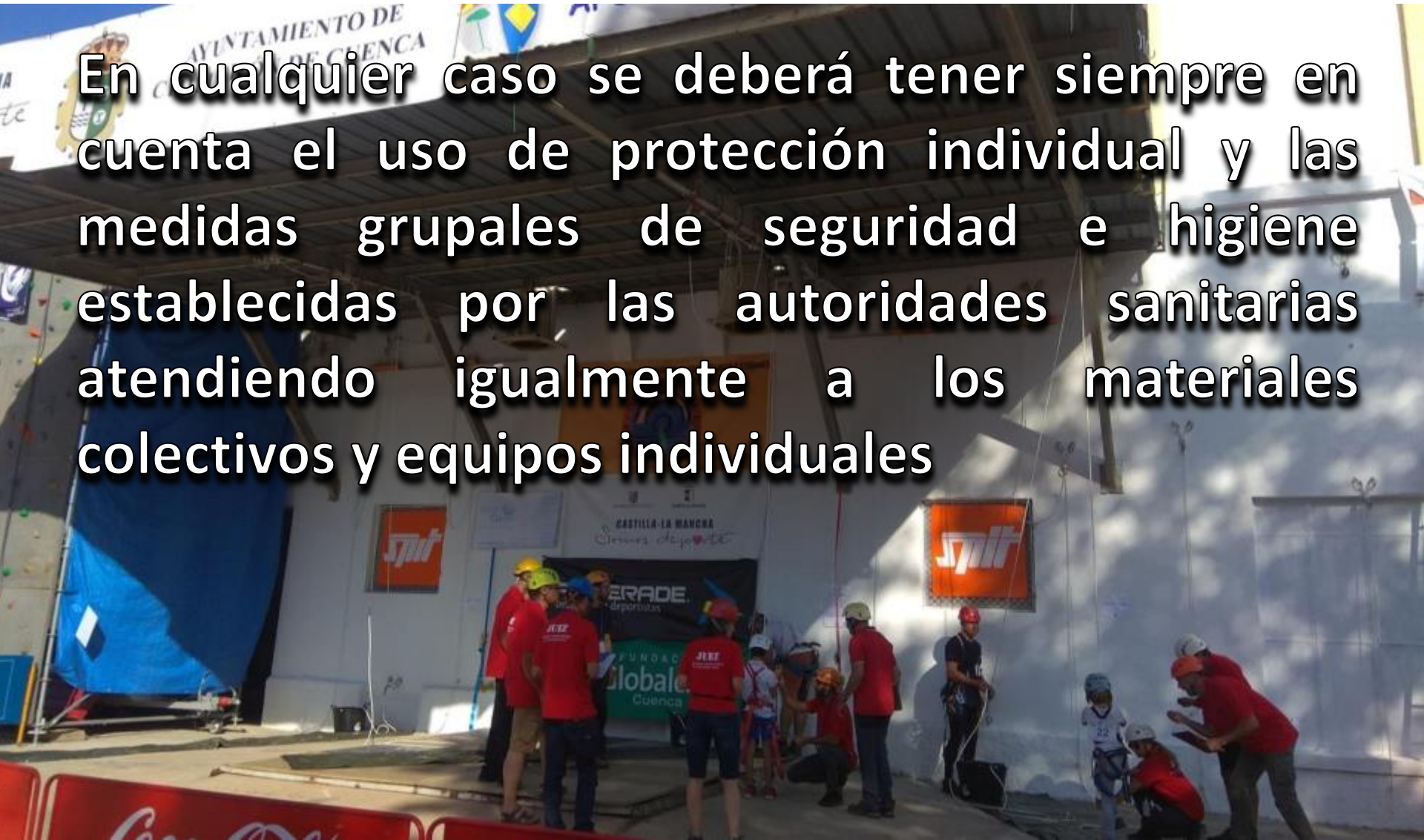
federación catalana  
despeleologia



CEC esta integrado  
en:



En cualquier caso se deberá tener siempre en cuenta el uso de protección individual y las medidas grupales de seguridad e higiene establecidas por las autoridades sanitarias atendiendo igualmente a los materiales colectivos y equipos individuales







**cec**  
CONFEDERACIÓN DE  
ESPELEOLOGÍA Y CAÑONES



CEC esta integrado  
en:



Para el desplazamiento y la práctica de nuestros federados en actividades deportivas permitidas en las Fases 1, 2 y 3, serán únicamente en el ámbito de la provincia

En los Entrenamientos se permite la presencia de un entrenador titulado, excepto los deportistas con discapacidad y menores que requieran la presencia de un acompañante





cec

CONFEDERACIÓN DE  
ESPELEOLOGÍA Y CAÑONES



CEC esta integrado  
en:



En las fases 0, 1 y 2 se recomienda realizar actividades sencillas sin compromiso técnico ni físico

En este resumen no se han tenido en cuenta los deportistas menores de 14 años y los mayores de 70, así como los deportistas de Alto Rendimiento acogidos a diferentes franjas horarias y desplazamientos.





cec

CONFEDERACIÓN DE  
ESPELEOLOGÍA Y CAÑONES



CEC esta integrado  
en:



## FASE 2

### ENTRENAMIENTOS BÁSICOS EN LIGAS NO PROFESIONALES FEDERADAS

- De manera individual en los centros de entrenamiento de que dispongan los clubes o en otro tipo de instalaciones que se encuentren abiertas al público.
- Solo el entrenamiento podrá ser total si es de precompetición, (con un máx. de 14 personas)





**cec**  
CONFEDERACIÓN DE  
ESPELEOLOGÍA Y CAÑONES



federació  
catalana  
despeleologia



CEC esta integrado  
en:



## DEPORTISTAS FEDERADOS: ESPACIOS AL AIRE LIBRE

En las dos franjas horarias (2 veces al día)

- De 12h a 19h y de 20h a 10h excepto municipios de igual o inferior a 10.000 hab.
- Acceso libre a espacios naturales en los que deban desarrollar su actividad deportiva como mar, ríos, o embalses, entre otros
- Como actividades en el espacio natural al aire libre se pueden considerar montañismo, escalada, trekking, cañones, vía ferrata, prospecciones exteriores en exploraciones, etc. La espeleología NO.





**cec**  
CONFEDERACIÓN DE  
ESPELEOLOGÍA Y CAÑONES



CEC esta integrado  
en:



## INSTALACIONES DEPORTIVAS AL AIRE LIBRE Y CON CUBIERTA

- Solo para la práctica deportiva de manera individual (máx. 2 personas manteniendo la distancia social de seguridad recomendada de 2m), sin contacto
- Con cita previa
- 30% de capacidad de aforo de la instalación
- Actividad en el medio acuático (Piscinas y Playas): Natación, Salvamento y Socorrismo, Triatlón, Pentatlón moderno y Actividades Subacuáticas.
- Reuniones técnicas de trabajo con un máx. de 15 deportistas incluido el técnico.





**cec**  
CONFEDERACIÓN DE  
ESPELEOLOGÍA Y CAÑONES



CEC esta integrado  
en:



## **GIMNASIOS Y CENTROS DEPORTIVOS CERRADOS**

- Actividades deportivas individuales, previa cita, que no impliquen contacto físico.
- Uso de vestuarios y mayor aforo





**cec**  
CONFEDERACIÓN DE  
ESPELEOLOGÍA Y CAÑONES



federació catalana  
despeleologia



CEC esta integrado  
en:



## **CARÁCTER SOCIAL**

- 15 personas máx.
- Turismo Activo y de Naturaleza (20 personas máx.)
- Actividad Física no profesional al aire libre de la Orden SND/380/2020, de 30 de abril
- Se entienden en estas actividades el senderismo, bici, trekking, etc. pero NO las actividades físicas técnicas que requieran contacto entre deportistas como en los casos de los encuentros en las reuniones de cordada)





**cec**

CONFEDERACIÓN DE  
ESPELEOLOGÍA Y CAÑONES



federació  
catalana  
despeleologia



CEC esta integrado  
en:



# FASE 1







## DEPORTISTAS FEDERADOS EN ESPACIOS AL AIRE LIBRE

- Entrenamiento individual en espacios al aire libre en las dos franjas horarias (2 veces al día)
- De 6h a 10h y de 20h a 23h excepto municipios de igual o inferior a 10.000hab. (6h a 23h)
- Acceso libre a espacio naturales en los que deban desarrollar su actividad deportiva como mar, ríos, o embalses, entre otros.
- Como actividades en el espacio natural al aire libre se pueden considerar montañismo, escalada, trekking, cañones, vía ferrata, prospecciones exteriores en exploraciones, etc. La espeleología NO





**cec**

CONFEDERACIÓN DE  
ESPELEOLOGÍA Y CAÑONES



CEC esta integrado  
en:



federació catalana  
despeleologia



## **INSTALACIONES DEPORTIVAS AL AIRE LIBRE**

- Solo para la práctica deportiva de forma individual (máx. 2 personas manteniendo la distancia de seguridad recomendada de 2m), sin contacto y con cita previa.
- 30% de capacidad de aforo de la instalación
- Excluidas las piscinas y las zonas de agua

## **GIMNASIOS Y CENTROS DEPORTIVOS CERRADOS**

- Para actividades deportivas individuales, con cita previa, que no impliquen contacto físico ni uso de vestuarios





cec

CONFEDERACIÓN DE  
ESPELEOLOGÍA Y CAÑONES



CEC esta integrado  
en:



## CARÁCTER SOCIAL

- 10 personas máx.
- Turismo Activo y de Naturaleza (10 personas máx)
- Actividad Física no profesional al aire libre de la Orden SND/380/2020, de 30 de abril
- Se entienden en estas actividades el senderismo, bici, trekking, etc. pero NO las actividades físicas técnicas que requieran contacto entre deportistas como en los casos de los encuentros en las reuniones de de las vias de espeleología





**cec**  
CONFEDERACIÓN DE  
ESPELEOLOGÍA Y CAÑONES

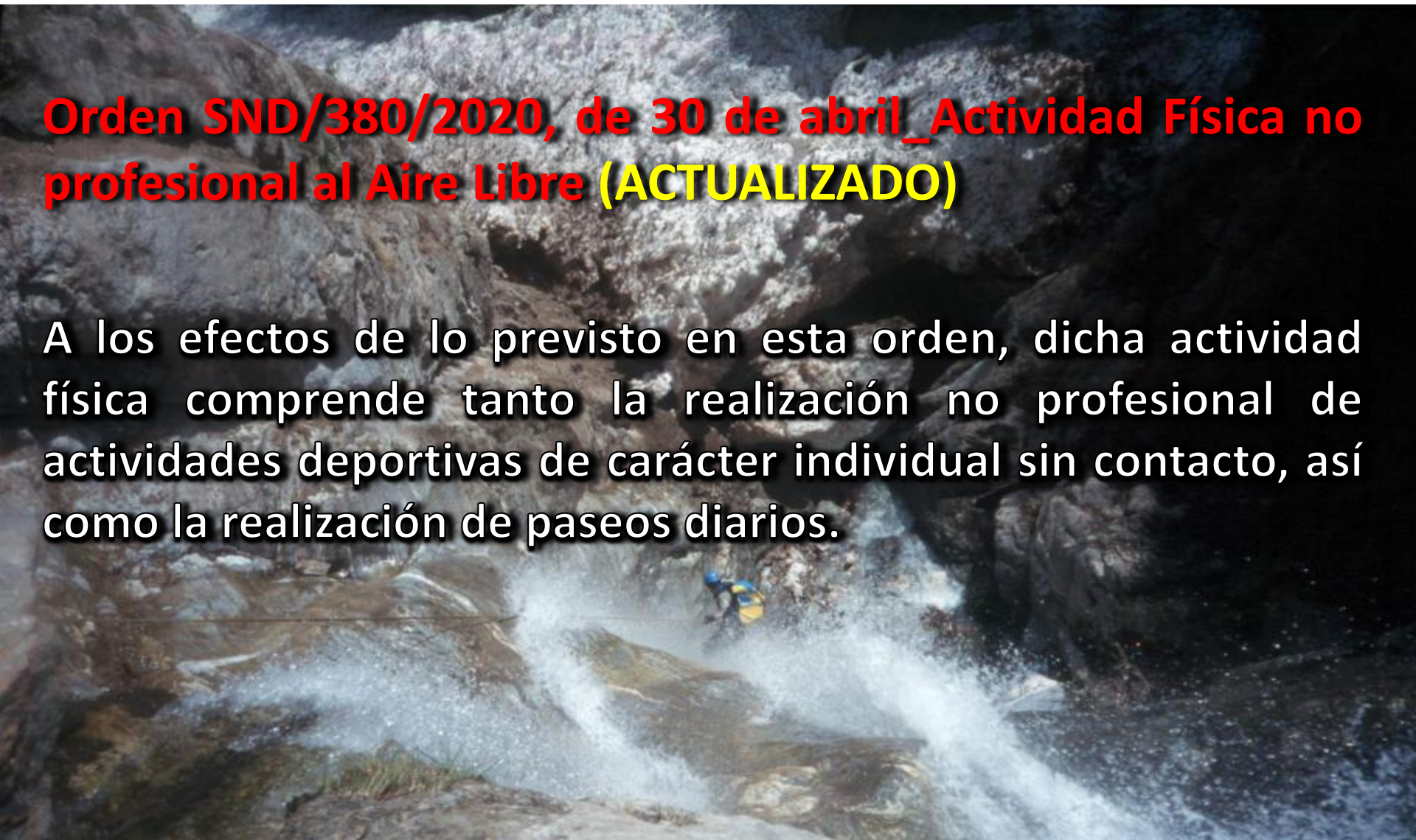


CEC esta integrado  
en:



## Orden SND/380/2020, de 30 de abril\_Actividad Física no profesional al Aire Libre (ACTUALIZADO)

A los efectos de lo previsto en esta orden, dicha actividad física comprende tanto la realización no profesional de actividades deportivas de carácter individual sin contacto, así como la realización de paseos diarios.







**cec**  
CONFEDERACIÓN DE  
ESPELEOLOGÍA Y CAÑONES



CEC esta integrado  
en:



**En los desplazamientos autorizados por esta orden se ha tenido en cuenta la necesidad de evitar aglomeraciones, motivo por el cual se ha replanteado el uso del espacio público a favor de los que caminan y van en bicicleta, en ese orden de prioridad, al tiempo que se establecen distintos tramos horarios para la práctica de la actividad física. Estas medidas facilitarían que se mantenga la distancia interpersonal recomendada y el contacto con la naturaleza y la vegetación, con un demostrado efecto beneficioso en la salud.**





Esta orden tiene por objeto establecer 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.

## Artículo 2. Desplazamientos permitidos para la práctica de actividad física.

1. Se habilita a las personas de 14 años en adelante, a circular por las vías o espacios de uso público para la práctica de las actividades físicas permitidas por esta orden, de acuerdo con lo previsto en el artículo









**cec**  
CONFEDERACIÓN DE  
ESPELEOLOGÍA Y CAÑONES



CEC esta integrado  
en:



3. Durante los paseos se podrá salir acompañado de una sola persona conviviente. No obstante, aquellas personas que por necesidad tengan que salir acompañadas podrán hacerlo también 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. No obstante, aquellas personas que por necesidad tengan que salir acompañadas podrán hacerlo por una persona conviviente, una persona empleada de hogar a cargo o persona cuidadora habitual.





**cec**

CONFEDERACIÓN DE  
ESPELEOLOGÍA Y CAÑONES



CEC esta integrado  
en:



**Recuperar nuestras vidas  
y nuestras pasiones  
depende de todos**

**Confederación de Espeleología y Cañones**