

GUIA DE MEDIDAS SANITARIAS
PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA Y
DEPORTIVA SEGÚN LOS
NIVELES DE ALERTA
SANITARIA 1 -3 POR COVID-19

ÁMBITO DEPORTIVO AUTONÓMICO
GOBIERNO DE CANTABRIA

Título del documento	Número de revisión	Fecha de revisión	Elaborada por	Aprobada por
Guía de medidas para la actividad física y deportivo según los niveles de alerta sanitaria 1 -3 por COVID-19	1	11/03/2021	Dirección General de Salud Pública. Dirección General de Deportes.	Dirección General de Salud Pública.
Guía de medidas para la actividad física y deportivo según los niveles de alerta sanitaria 1 -3 por COVID-19	2	14/04/2021	Dirección General de Salud Pública. Dirección General de Deportes.	Dirección General de Salud Pública.

CONTENIDO

Introducción	3
Consideraciones generales	4
Actividades físicas en instalaciones y centros deportivos cubiertos.....	5
Definiciones de instalación y centro deportivo al aire libre y cubierto	5
Aforos de usuarios	5
Vestuarios y duchas	6
Protocolos de Instalaciones y centros deportivos.....	6
Instalaciones y centros deportivos. Criterios generales de uso	7
Medidas de higiene y prevención aplicables a las instalaciones y centros deportivos	7
Actividad deportiva de ámbito autonómico	8
Definiciones de actividad deportiva	8
Grupos de convivencia estable	8
Protocolos federativos.	8
Aforos de deportistas.....	9
Asistencia de público en instalaciones deportivas	10
Piscinas para uso deportivo.....	11
Vestuarios y duchas	12
Medidas de higiene y prevención aplicables a las piscinas deportivas	12
Condiciones para navegación deportiva.....	14
TABLA RESUMEN	15

INTRODUCCIÓN

La presente Guía, elaborada entre la Dirección General de Deporte y la Dirección General de Salud Pública de Cantabria, tiene como objetivo describir las medidas sanitarias aplicables para la prevención de COVID-19 basadas en los niveles de alerta sanitaria en Cantabria, enmarcadas en el documento “Actuaciones de respuesta coordinada para el control de la transmisión de COVID-19” aprobado por el consejo interterritorial a fecha de 26 de marzo 2021.

En este sentido la guía pretende servir de documento de referencia para la orientación y aclaración de preguntas frecuentes en la práctica deportiva.

Santander, 14 de abril del 2021

CONSIDERACIONES GENERALES

Todas estas medidas detalladas a continuación estarán supeditadas en todo momento, a la evolución de la pandemia pudiendo ser modificadas en cualquier momento, si así la autoridad sanitaria lo considera oportuno.

La presente guía contempla con carácter orientativo medidas para los niveles de alerta sanitaria 1 a 3. Para el nivel de alerta 4 se adoptarán las medidas que en cada caso resulten necesarias en función de la situación sanitaria y epidemiológica.

En todo caso, la presente guía se entiende sin perjuicio de la posibilidad de adopción de las medidas contenidas en la misma en caso de situaciones intermedias entre niveles.

Además, en el ámbito deportivo se tendrán en cuenta las siguientes consideraciones generales a aplicar en todo momento.

- Para el cálculo del aforo máximo de la instalación o centro deportivo, se hará uso de la ratio 1 usuario por cada 4 m².
- Con carácter específico, tanto al aire libre como en espacios cubiertos o cerrados, durante la práctica de actividad física o actividad deportiva, en instalaciones y centros deportivos cubiertos, siempre que sea posible, durante la práctica de la sesión de entrenamiento, actividad o evento, deberán establecerse las medidas necesarias para procurar mantener la distancia de seguridad interpersonal mínima de 1,5 metros entre usuarios, además de ello, en instalaciones o centros deportivos cubiertos se observarán las medidas de higiene y prevención necesarias para evitar el riesgo de contagio. El uso de la mascarilla es obligatorio en todo momento salvo en la actividad física y deportiva individual al aire libre.

ACTIVIDADES FÍSICAS EN INSTALACIONES Y CENTROS DEPORTIVOS CUBIERTOS

Definiciones de instalación y centro deportivo al aire libre y cubierto

A los efectos de la presente guía, se considera instalación o centro deportivo al aire libre toda aquella construcción que bien, carece de cubierta o que contando con ella la misma no es completa, o aquella que, estando cubierta, presenta menos del 50% de sus laterales completamente cerrados, siendo su destino principal la práctica de actividad física, o aquella otra que, no siendo ese su destino principal, fuere usada para tal fin de manera circunstancial.

Del mismo modo, se entiende por instalación o centro deportivo cubierto toda aquella construcción, que contando con cubierta en su totalidad, presenta más del 50 % de sus laterales completamente cerrados, tales como salas, locales, pabellones, polideportivos, o aquellas salas o estancias que no teniendo laterales completamente cerrados, se encuentran ubicadas en el interior de una instalación o centro deportivo cerrado conforme a la anterior definición, siendo su destino principal la práctica de actividad física y/o deportiva, o aquella otra que, no siendo ese su destino principal, fuere usada para tal fin de forma circunstancial.

Aforos de usuarios

Con carácter general, todas las actividades físicas que se desarrollen en instalaciones y centros deportivos cubiertos, tendrán que respetar el aforo máximo de los mismos, no pudiendo sobrepasar el 75% en nivel de alerta sanitaria 1, el 50% en nivel de alerta sanitaria 2 y 1/3 del máximo permitido en nivel de alerta sanitaria 3.

Además de lo anterior, específicamente, las actividades físicas grupales, colectivas, que se desarrollen en instalaciones y centros deportivos cubiertos, por sala o zona de actividad, sin contacto físico, podrán llevarse a cabo en grupos, de hasta 15 usuarios en nivel de alerta 1, 6 usuarios en nivel de alerta 2 y 4 usuarios en nivel de alerta 3. En nivel de alerta 1 y 2, si por capacidad de la zona de actividad se pudiere albergar más de un grupo, o fracción de grupo, habrá de guardar una distancia de al menos 5 metros entre cada uno de los grupos siempre hasta completar el aforo máximo permitido según el nivel de alerta (nivel 1: 75% y nivel 2: 50%).

En nivel de alerta sanitaria 1, 2 y 3 se suspenderá la práctica de actividad física con contacto físico.

En caso de no garantizarse las citadas medidas de aforo deberán cerrar.

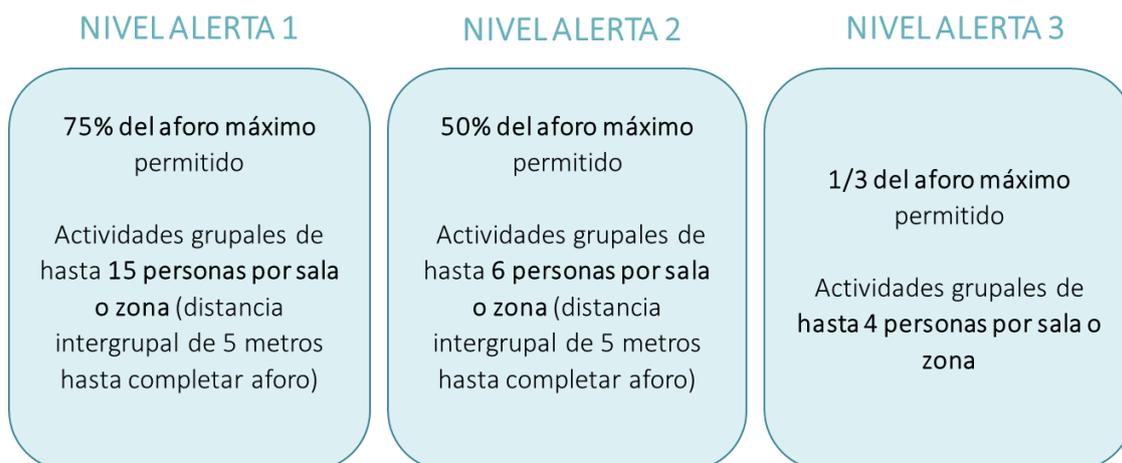


Figura 1.: Aforos de usuarios para actividades físicas en instalaciones y centros deportivos cubiertos.

Vestuarios y duchas

Con carácter general se recomienda no hacer uso de los vestuarios, de hacerse uso de los mismos los aforos serán el 75% en el nivel de alerta 1, 50% en el nivel de alerta 2 y estarán cerrados en nivel de alerta 3. Además, su uso se limitará a un máximo de 15 minutos en cualquier nivel de alerta manteniendo siempre una distancia de seguridad de 1,5 metros. En cualquier caso, se deberá disponer de un sistema que permita la renovación de aire en este espacio, ya fuere de forma natural y/o de forma artificial. De lo contrario, deberán permanecer cerrados.

Se permitirá el uso de las duchas respetando los mismos aforos, ratios y distancias que el párrafo anterior. En cualquier caso, se deberá disponer de un sistema que permita la renovación de aire en este espacio ya fuere de forma natural y/o de forma artificial. De lo contrario, deberán permanecer cerradas.

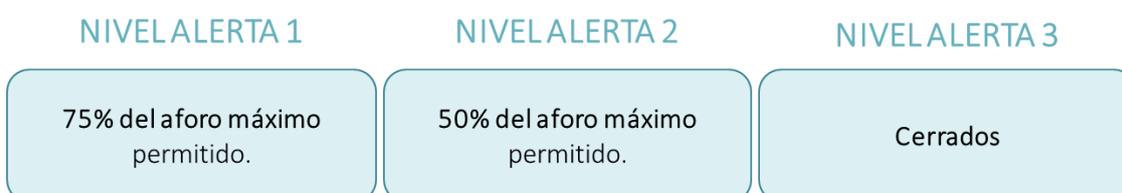


Figura 2.: Aforos de usuarios en los vestuarios y duchas

Protocolos de Instalaciones y centros deportivos

Cada instalación deportiva deberá publicar un protocolo para conocimiento general de sus usuarios y que contemplará las distintas especificaciones en función de la tipología de instalaciones. Se recordará a los usuarios, por medios de cartelera visible o mensajes de megafonía, las normas de higiene y prevención a observar, señalando la necesidad de abandonar la instalación ante cualquier síntoma compatible con el COVID-19.

Instalaciones y centros deportivos. Criterios generales de uso

- Con carácter general, no se compartirá ningún material y, si esto no fuera posible, se garantizará la presencia de elementos de higiene para su uso continuado.
- Las bolsas, mochilas o efectos personales sólo se podrán dejar en los espacios habilitados para ese fin.
- Los deportistas no podrán compartir alimentos, bebidas o similares.
- Antes de entrar y al salir del espacio asignado, deberán limpiarse las manos con los hidrogeles que deberán estar disponibles en los espacios habilitados al efecto.

Medidas de higiene y prevención aplicables a las instalaciones y centros deportivos

Además del cumplimiento general de las medidas de higiene y prevención establecidas, en el caso de que en las instalaciones se preste algún tipo de servicio de hostelería y restauración, la prestación de este se ajustará a lo previsto en las condiciones para la prestación del servicio en los establecimientos de hostelería y restauración.

Se procederá a la **limpieza y desinfección** de las instalaciones de acuerdo con lo señalado en la resolución de la Consejería de Sanidad del 18 de junio 2020. En todo caso se procederá a la limpieza y desinfección diaria de la instalación, con especial atención a zonas de uso deportivo, comunes y vestuarios con registro de la ejecución, reduciéndose la permanencia del personal al número mínimo suficiente para la prestación adecuada del servicio. La instalación, mantendrá siempre y todo momento un nivel óptimo de ventilación o renovación del aire ya fuere natural o artificial.

Los titulares de la instalación deberán cumplir con las normas básicas de protección sanitaria del Ministerio de Sanidad. Si en la instalación deportiva se realizan otras actividades, o se prestan otros servicios adicionales no deportivos, deberán cumplir con la normativa específica que en cada caso corresponda.

Durante quince días, se guardará un registro de usuarios diario por horarios en caso de tratarse de actividades individuales y por turnos en caso de tratarse de actividades grupales que permita el rastreo y trazabilidad de la Covid-19 en caso necesario.

ACTIVIDAD DEPORTIVA DE ÁMBITO AUTONÓMICO

Definiciones de actividad deportiva

Se entiende por actividad deportiva las competiciones oficiales, no oficiales, deporte escolar y los eventos deportivos no competitivos, incluidos entrenamientos organizados para tales fines por clubes o entes deportivos adscritos a la federación autonómica correspondiente, que se planifiquen y desarrollen en el ámbito territorial de Cantabria.

Grupos de convivencia estable

Con carácter general para la práctica y desarrollo de las actividades deportivas de ámbito autonómico se recomienda conformar y respetar grupos de convivencia estable (GCE).

- En los deportes de equipo, se entenderá por GCE a los miembros del equipo, deportistas y técnicos, que conformen el mismo. Aquellos deportistas que sean convocados para competir con equipos de superior categoría a la que por clasificación o edad les pertenece, habrán de entrenar con el equipo de convocatoria de forma permanente y pasarán a formar parte de su grupo de convivencia estable.
- En los deportes individuales, se entenderá por GCE, a aquellos deportistas que entrenen o practiquen dentro de la misma franja horaria y los mismos días de la semana; en la medida de lo posible se tratará de configurar el grupo de convivencia estable con deportistas de la misma categoría (mini-benjamín, benjamín, alevín, infantil, cadete, junior/juvenil o absoluto, o la denominación que la Federación de la modalidad deportiva emplease) los deportistas miembros de un GCE no podrán entrenar con otros GCE del mismo club/entidad deportiva.

Protocolos federativos.

Para la realización y desarrollo de actividades deportivas, la federación cántabra para los entrenamientos, competiciones y actividades oficiales y/o eventos deportivos organizados o promovidos por las mismas oficiales o no, así como, los que lleven a cabo entidades y clubes deportivos afiliados a la misma, dispondrá de un protocolo de desarrollo que garantice el seguimiento de todas las medidas de higiene y distancia requeridas para la prevención de la COVID-19. Con el fin de garantizar la protección de la salud de las personas deportistas y del personal necesario para el desarrollo de la actividad, el protocolo podrá ser requerido por la autoridad sanitaria. El protocolo deberá publicarse en la página web de la federación autonómica. La Federación autonómica será responsable de la existencia y publicación del citado protocolo, siendo los responsables de las entidades y clubes deportivos los obligados a observar su cumplimiento en el ámbito de la actividad deportiva organizada y/o promovida por los mismos.

Aforos de deportistas

Con carácter general, la práctica de actividad deportiva de ámbito autonómico que se desarrolle en espacios abiertos (al aire libre) podrá realizarse de forma individual o colectiva con la limitación específica de 75% aforo en nivel de alerta 1, 50% del aforo en nivel de alerta 2 y 1/3 de aforo cuando el nivel de alerta sea 3. Siempre hasta un máximo de 300 personas de forma simultánea.

Con carácter general, la práctica de actividad deportiva de ámbito autonómico que se desarrolle en **instalaciones cubiertas** podrá realizarse de forma individual o colectiva con la limitación específica de aforo de 75% en nivel de alerta 1, 50% en nivel de alerta 2 y quedando prohibido en nivel de alerta sanitaria 3. En el nivel de alerta 1 y 2 podrá realizarse la actividad deportiva en grupos con un máximo de 16 deportistas de forma simultánea.



Figura 3.: Aforos permitidos de deportistas para la práctica deportiva al aire libre y en instalaciones cubiertas.

ASISTENCIA DE PÚBLICO EN INSTALACIONES DEPORTIVAS

Sin perjuicio de las competencias atribuidas en el artículo 15.2 del Real decreto-ley 21/2020, de 9 de junio, de medidas urgentes de prevención, contención y coordinación para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19, y de lo establecido en el apartado anterior, en el caso de las competiciones, eventos deportivos oficiales o no y entrenamientos, la asistencia de público en instalaciones deportivas cubiertas o al aire libre podrá desarrollarse de acuerdo con los siguientes requisitos:

El público debe permanecer siempre sentado y con una distancia de seguridad entre espectador y espectador de al menos 1,5 m, salvo si se tratare de convivientes, que podrán ubicarse hasta un máximo de 4 personas juntas y que habrán de guardar con respecto al resto de espectadores, al menos, la anterior distancia de seguridad.

- En nivel de alerta 1 el público asistente no podrá superar el 75% del aforo máximo permitido, en nivel de alerta 2 el 50% y en el nivel de alerta 3 1/3. El número máximo de personas del público es de 300 para lugares cerrados en los niveles 1 y 2, y 1.000 personas al aire libre en los niveles de alerta 1, 2 y 3. Queda prohibida su celebración en lugares cerrados en el nivel de alerta 3.
- En aquellas instalaciones deportivas al aire libre cuyo aforo sea superior a las 3.500 plazas, el aforo máximo será del 30 por ciento del permitido en el nivel 1, del 20% en el 2 y 3.

En este caso, se adoptarán las siguientes medidas:

- a) Incremento de los sistemas de reducción de riesgo por medio de estrategias comunicativas.
- b) Disposición de un Plan de contingencia en el que prever las actuaciones a realizar en casos de situaciones de riesgo que pudieran surgir.
- c) Garantía de un debido control para evitar las aglomeraciones tanto en la entrada y salida del recinto como en sus inmediaciones.
- d) Uso de todas las puertas disponibles para el acceso al recinto, así como para la salida.
- f) Disponibilidad de gel hidroalcohólico viricida en todas las entradas para la higiene de manos.
- g) Utilización de la mascarilla en todo momento, prohibición de beber, comer ni fumar dentro del recinto.
- h) Acceso únicamente a personas acreditadas, debidamente identificadas y con asignación previa y exacta del número de asiento.
- i) Se podrán realizar agrupaciones de espectadores que sean convivientes, de hasta 4 personas, manteniendo la distancia de al menos 1,5 metros entre los grupos.

Lo dispuesto en este apartado se entiende sin perjuicio de la evaluación del riesgo para eventos y actividades multitudinarias de acuerdo con lo señalado en el apartado octavo de la resolución de la Consejería de Sanidad del 18. de junio 2020: "Se deberá realizar una evaluación del riesgo por parte de la autoridad sanitaria para aquellos eventos que, no resultando prohibidos por la presente resolución, se encuentren comprendidos en el documento "Recomendaciones para eventos y actividades multitudinarias en el contexto de nueva normalidad por Covid-19 en España", acordado en la Comisión de Salud Pública del Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud. En función de esta evaluación, cada evento de estas características deberá contar con la autorización de la Dirección General de Salud Pública. Quedan excluidos de dicha autorización adicional los eventos de menos de 30 personas".



Figura 6.: Aforos de público permitidos en entrenamientos, competiciones o eventos que se celebren en instalaciones deportivas

PISCINAS PARA USO DEPORTIVO

En las piscinas para uso deportivo se podrá realizar actividad deportiva en grupos de hasta 30 personas, sin contacto físico, y siempre que no supere en el nivel 1 el 75% del aforo máximo permitido; en el nivel 2 el 50% y en el nivel 3 el 1/3 del aforo máximo permitido.

Siempre que sea posible, durante la práctica de la actividad deportiva a la que se refiere este apartado deberá mantenerse una distancia de seguridad de 1,5 metros.

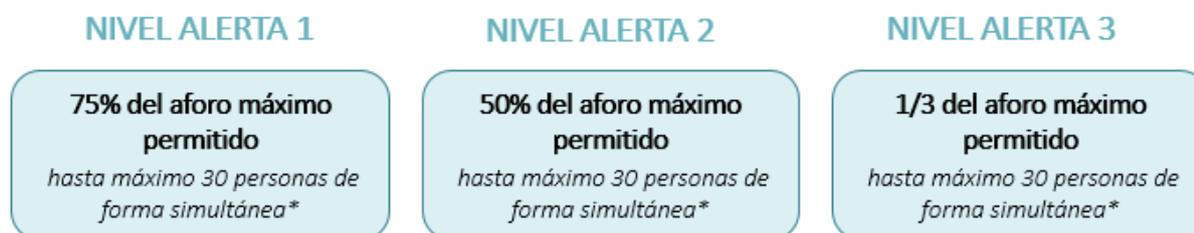


Figura 7.: Aforos permitidos de deportistas en piscinas. *El número máximo de personas sujeto a evaluación epidemiológica.

Vestuarios y duchas

Con carácter general se recomienda no hacer uso de los vestuarios, de hacerse uso de los mismos los aforos serán, 75% en el nivel de alerta 1, 50% en el nivel de alerta 2 y 1/3 en nivel de alerta 3. Además, su uso se limitará a un máximo de 15 minutos en cualquier nivel de alerta manteniendo siempre una distancia de seguridad de 1,5 metros. En cualquier caso, se deberá disponer de un sistema que permita la renovación de aire en este espacio, ya fuere de forma natural y/o de forma artificial. De lo contrario, deberán permanecer cerrados.

Se permitirá el uso de las duchas respetando los mismos aforos, ratios y distancias que el párrafo anterior. En cualquier caso, se deberá disponer de un sistema que permita la renovación de aire en este espacio ya fuere de forma natural y/o de forma artificial. De lo contrario, deberán permanecer cerradas.

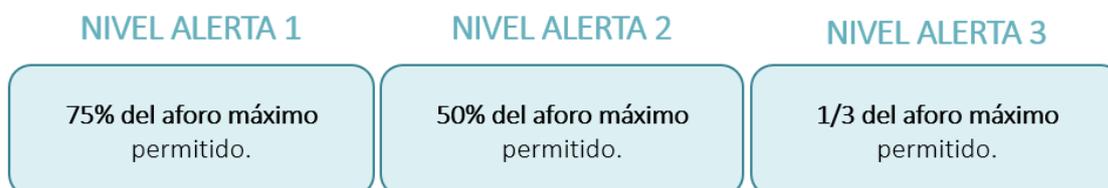


Figura 8.: Aforos de usuarios en los vestuarios y duchas

Medidas de higiene y prevención aplicables a las piscinas deportivas

Con carácter previo a su apertura se deberá llevar a cabo la limpieza y desinfección de las instalaciones con especial atención a los espacios cerrados como vestuarios o baños.

Asimismo, se deberán limpiar y desinfectar los diferentes equipos y materiales como, vaso, corcheras, material auxiliar de clases, rejilla perimetral, botiquín, taquillas, así como cualquier otro en contacto con los usuarios, que forme parte de la instalación.

Los biocidas a utilizar para la desinfección de superficies serán aquellos del tipo de producto 2, referidos en el anexo V del Reglamento (UE) n.º 528/2012 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 22 de mayo de 2012, relativo a la comercialización y el uso de los biocidas.

Asimismo, se podrán utilizar desinfectantes como diluciones de lejía 1:50 recién preparada o cualquiera de los desinfectantes con actividad viricida que se encuentran en el mercado y que han sido autorizados y registrados por el Ministerio de Sanidad.

Lo previsto en este apartado se entiende sin perjuicio de las operaciones de depuración física y química del agua necesarias para obtener una calidad del agua de los vasos adecuada conforme a los anexos I y II del Real Decreto 742/2013, de 27 de septiembre, por el que se establecen los criterios técnico-sanitarios de las piscinas, con la realización de los controles pertinentes, así como del cumplimiento del resto de normativa aplicable.

Se procederá a la limpieza y desinfección diaria de la instalación de acuerdo con lo señalado en la resolución de la Consejería de Sanidad del 18 de junio 2020. No obstante, en aquellas superficies en contacto frecuente con las manos de los usuarios, como pomos de las puertas de los vestuarios, o barandillas, se deberá llevar a cabo una limpieza y desinfección, al menos tres veces al día.

Se recordará a los usuarios por medios de cartelería visible o mensajes de megafonía las normas de higiene y prevención a observar, señalando la necesidad de abandonar la instalación ante cualquier síntoma compatible con el COVID-19.

En las zonas de estancia de los usuarios, se debe establecer una distribución espacial para garantizar la distancia de seguridad de al menos 1,5 metros entre los usuarios mediante señales en el suelo limitando los espacios. Todos los objetos personales, como toallas, deben permanecer dentro del perímetro de seguridad de 1,5 metros establecido, evitando contacto con el resto de usuarios. Se habilitarán sistemas de acceso que eviten la acumulación de personas y que cumplan las medidas de seguridad y protección sanitaria.

El uso y limpieza de los aseos se llevará a cabo de conformidad con lo previsto en el apartado 5.5 de esta Resolución. Asimismo, se deberá verificar que, en todo momento, estén dotados de jabón y/ o geles hidro-alcohólicos o desinfectantes con actividad viricida autorizados y registrados por el Ministerio de Sanidad.

No se podrá hacer uso de las fuentes de agua.

En todo caso, los titulares de la instalación deberán cumplir con las normas de protección sanitaria. Si en la instalación deportiva se realizan otras actividades, o se prestan otros servicios adicionales no deportivos, deberán cumplir con la normativa específica que en cada caso corresponda.

CONDICIONES PARA NAVEGACIÓN DEPORTIVA

Se permitirá la navegación deportiva no pudiendo encontrarse a bordo de la embarcación un número de personas que supere el 75% de las autorizadas en los certificados de navegación en un nivel de alerta sanitaria 1 y 2, 50 % de las autorizadas en los certificados de la embarcación en nivel de alerta sanitaria 3, salvo que se trate de personas convivientes o salvo en el caso de embarcaciones para dos tripulantes en que podrán navegar los dos. En todo caso, el número de personas a bordo de la embarcación no podrá exceder de 25. Deberán adoptarse medidas de desinfección y refuerzo de normas de salud e higiene en las embarcaciones deportivas.

TABLA RESUMEN

MEDIDAS	Nivel alerta 1	Nivel alerta 2	Nivel alerta 3
Mascarilla	Obligatoria, en todo momento, salvo en la actividad física y deportiva individual al aire libre.		
Distancia interpersonal	1, 5 m como norma general, excepto en GCE		
Actividades físicas en instalaciones y centros deportivos cubiertos	75% del aforo máximo permitido Actividades grupales de hasta 15 personas por sala o zona (distancia intergrupala de 5 metros hasta completar aforo)	50% del aforo máximo permitido Actividades grupales de hasta 6 personas por sala o zona (distancia intergrupala de 5 metros hasta completar aforo)	1/3 del aforo máximo permitido Actividades grupales de hasta 4 personas por sala o zona
Actividad deportiva de ámbito autonómico	Aire libre: 75% del aforo máximo permitido. (máx. 300 personas de forma simultánea)	Aire libre: 50% del aforo máximo permitido. (máx. 300 personas de forma simultánea)	Aire libre: 1/3 del aforo máximo permitido. (máx. 300 personas de forma simultánea)
	Instalaciones cubiertas: 75% del aforo máximo permitido Grupo de 16 deportistas	Instalaciones cubiertas: 50% del aforo máximo permitido Grupo de 16 deportistas	Instalaciones cubiertas: No permitido
	Se recomienda conformar y respetar grupos de convivencia estable.		
Entrenamientos y Competición	Permitidos	Permitidos	Permitida en instalaciones o centros deportivos al aire libre. Prohibido en espacios cubiertos.
Vestuarios y duchas	Permitido 75% de aforo vestuarios con 4 m2/deportista y ventilación	Aforo del 50% aforo vestuarios con 4 m2/deportista y ventilación	Cerrados, salvo para los vestuarios y duchas de piscinas que se permitirá 1/3 del aforo con 4 m2/deportista y ventilación
Aforo público	Aire libre: 75% del aforo máximo permitido. (máximo 1.000 personas) Si aforo máximo >3.500 plazas: 30%	Aire libre: 50% del aforo máximo permitido. (máximo 1.000 personas) Si aforo máximo >3.500 plazas: 20%	Aire libre: 1/3 del aforo máximo permitido(máximo 1.000 personas) Si aforo máximo >3.500 plazas: 20%
	Instalaciones cubiertas: 75% del aforo máximo permitido. (máximo 300 personas)	Instalaciones cubiertas: 50% del aforo máximo permitido. (máximo 300 personas)	Instalaciones cubiertas: No permitido
Piscinas	75% aforo: hasta máximo 30 personas	50% aforo: hasta máximo 30 personas	1/3 aforo: hasta máximo 30 personas
Limpieza y desinfección	Diaria con registro		
Procedimientos y controles	Familias: declaración responsable Equipos y clubes: cumplimiento protocolos Titulares instalaciones: controles aleatorios en instalaciones		