



**CRISIS COVID-19**

# PLAN MUNICIPAL DE DESESCALADA DEPORTIVA



**Sant Vicent  
del Raspeig**

**#ESTE  
VIRUS  
LO  
PARAMOS  
UNIDOS**

**LO PARAMOS  
CUANDO  
SEGUIMOS  
LAS MEDIDAS  
ESTABLECIDAS.**

**SAN VICENTE  
DEL RASPEIG  
CREE EN TI**

# FASES DE LA DESESCALADA DEPORTIVA

El “Plan para la transición hacia una nueva normalidad” aprobado en el Consejo de Ministros el 28 de abril, en su Anexo II, bajo el título “Previsión orientativa para el levantamiento de las limitaciones de ámbito nacional establecidas en el estado de alarma, en función de las fases de transición a una nueva normalidad” contempla las fases de la desescalada deportiva tanto para el deporte profesional y federado, como para el deporte no profesional. El Gobierno de España ha previsto lo siguiente:

	DEPORTE PROFESIONAL Y FEDERADO	DEPORTE NO PROFESIONAL
FASE 0	Entrenamientos individuales de profesionales y federados. Entrenamiento básico de ligas profesionales. Actividad deportiva sin contacto.	Actividad deportiva sin contacto (montar en bici, correr, patinar, surf, etc.) siempre que se haga de forma individual y con la protección adecuada (distancia, mascarilla en deportes no acuáticos, cuando sea posible, etc.).
FASE 1	Apertura de centros de alto rendimiento con medidas de higiene y protección reforzadas y, si es posible, turnos. Entrenamiento medio en ligas profesionales.	Instalaciones deportivas al aire libre sin público (solo para practicar deportes en los que no exista contacto: atletismo, tenis). Actividades deportivas individuales con previa cita en centros deportivos que no impliquen contacto físico ni uso de vestuarios.
FASE 2	Entrenamiento básico en ligas no profesionales federadas. Entrenamiento total en ligas profesionales. Reapertura de campeonatos profesionales mediante partidos a puerta cerrada o con limitación de aforo, que pueden ser retransmitidos.	Espectáculos y actividades deportivas al aire libre con aforo limitado, en términos similares a las actividades culturales y de ocio de esta Fase. Instalaciones deportivas en espacios cerrados sin público (solo para practicar deportes en los que no exista contacto o el riesgo de contagio sea bajo).
FASE 3	Entrenamiento medio en ligas no profesionales federadas.	Espectáculos y actividades deportivas al aire libre con aforo menos limitado, en términos similares a las actividades culturales y de ocio de esta Fase. Espectáculos y actividades deportivas en espacios cerrados (solo para practicar deportes en los que no exista contacto o el riesgo de contagio sea moderado; por ej. pista de patinaje). Público limitado a 1 persona por cada 20 m <sup>2</sup> . Partidos con un máximo de 1/3 aforo, garantizando siempre la separación de seguridad entre los espectadores y actividades deportivas al aire libre o con un máximo de 1/3 del aforo de gimnasios, sin uso de vestuarios.

Tabla: COLEF (Consejo General de la Educación Física y Deportiva).  
Fuente: Ministerio de Sanidad, Gobierno de España.

# DEESCALADA FASE 0



## DEPORTISTAS PROFESIONALES Y DEPORTISTAS CALIFICADOS DE ALTO NIVEL O DE INTERÉS NACIONAL POR EL CSD

## OTROS DEPORTISTAS FEDERADOS/AS

## DEPORTISTAS NO PROFESIONALES Y CIUDADANÍA EN GENERAL

	DEPORTISTAS PROFESIONALES Y DEPORTISTAS CALIFICADOS DE ALTO NIVEL O DE INTERÉS NACIONAL POR EL CSD	OTROS DEPORTISTAS FEDERADOS/AS	DEPORTISTAS NO PROFESIONALES Y CIUDADANÍA EN GENERAL
ACREDITACIÓN	Emitida por la Federación deportiva correspondiente. Suficiente con licencia deportiva o certificado de DAN. En el caso de deportistas integrados/as en ligas profesionales, será la propia liga quien emita la acreditación.	Emitida por la Federación deportiva correspondiente. Suficiente con licencia deportiva.	Portar DNI para identificar residencia en el municipio donde practica la actividad.
LÍMITE TERRITORIAL	Provincia de residencia.	Municipio de residencia.	Municipio de residencia.
ESPACIOS	Al aire libre. En el caso de deportistas integrados en ligas profesionales, podrán entrenar en los centros de entrenamiento de los clubes o SAD.	Al aire libre.	Al aire libre.
ACCESO A ESPACIOS NATURALES	En caso de resultar necesario para desarrollar su actividad deportiva. Mar, ríos, embalses, entre otros.	En caso de resultar necesario para desarrollar su actividad deportiva. Mar, ríos, embalses, entre otros. Término municipal San Vicente del Raspeig.	Acceso a los espacios naturales abiertos de San Vicente del Raspeig.
USO DE EQUIPAMIENTOS	Podrán utilizar los implementos deportivos y equipamiento necesario.	Si en la modalidad deportiva practicada participan animales, se podrá realizar la práctica al aire libre, de manera individualizada, en el lugar donde estos permanezcan, mediante cita previa, y durante el mismo período de tiempo.	Instalaciones deportivas municipales cerradas.
ACOMPañAMIENTO	No permitido, entrenamiento individual. Excepto de otro/a deportista solo en modalidades de deporte adaptado o de carácter paralímpico cuando sea necesario. Uso obligatorio de mascarilla.	No permitido, entrenamiento individual. Excepto de otro/a deportista solo en modalidades de deporte adaptado o de carácter paralímpico cuando sea necesario. Uso obligatorio de mascarilla.	No permitido, entrenamiento individual. Excepto de otro/a deportista solo en modalidades de deporte adaptado o de carácter paralímpico cuando sea necesario. Uso obligatorio de mascarilla.

<b>DURACIÓN</b>	Sin límite	Dos veces al día.	Una vez al día.
<b>HORARIO</b>	Sin límite	Entre las 6:00 horas y las 10:00 horas Entre las 20:00 horas y las 23:00 horas.	Entre las 6:00 horas y las 10:00 horas Entre las 20:00 horas y las 23:00 horas.
<b>PRESENCIA DE ENTRENADOR/A</b>	Permitida.	No permitida.	No permitida.
<b>MENORES DE 14 AÑOS</b>	Pueden practicar deporte de manera individual, dos veces al día en horario de mayores de 14 años.	Pueden practicar deporte de manera individual, dos veces al día en horario de mayores de 14 años.	Con sus padres en horario de población infantil, a modo de paseos y deporte-salud.
<b>DISTANCIA INTERPERSONAL</b>	Mínimo 2 metros, excepto en bicicleta, patines o similar, que será de 10 metros. No exigible en deporte adaptado o de carácter paralímpico que necesite acompañante.	Mínimo 2 metros, excepto en bicicleta, patines o similar, que será de 10 metros. No exigible en deporte adaptado o de carácter paralímpico que necesite acompañante.	Mínimo 2 metros, excepto en bicicleta, patines o similar, que será de 10 metros. No exigible en deporte adaptado o de carácter paralímpico que necesite acompañante.

Tabla: COLEF (Consejo General de la Educación Física y Deportiva) y Ayuntamiento de San Vicente del Raspeig.  
Fuente: CSD y Ministerio de Sanidad, Gobierno de España.

**Recomendación municipal:** En la condición de “OTROS DEPORTISTAS FEDERADOS” entran los federados MENORES DE 14 AÑOS en lo referente a los horarios de práctica deportiva. Se recomienda que vayan supervisados por un único adulto que resida en su mismo domicilio y guardando las distancias de seguridad. Además, se recomienda que se usen las zonas naturales y de menor tráfico de vehículos a motor, ya que la corta edad de estos deportistas, hacen que sean más vulnerables por la falta de experiencia y posible desconocimiento de las normas de seguridad vial. Ambos, deben llevar en todo momento la licencia federativa y DNI.

## RECOMENDACIONES PREVIAS AL REGRESO DEPORTIVO PARA DEPORTISTAS NO PROFESIONALES Y CIUDADANÍA EN GENERAL

Por Víctor Bautista, Técnico deportivo del Ayuntamiento de San Vicente del Raspeig.

Tras 7 semanas de confinamiento social, desde el sábado 2 de mayo ya se puede hacer deporte al aire libre.

Como consejo principal a tener por todos los deportistas o personas que vaya a realizar deporte al aire libre, hay un consejo esencial para todos por igual y a partir del cual deben regirse el resto de recomendaciones: **sentido común**.

### ¿Cuál es mi identidad deportiva?

A partir de ahí debemos valorar nuestra propia identidad deportiva:

- **Nivel iniciación.** Personas que entrenaban 1 vez a la semana y en algunas ocasiones no todas las semanas.
- **Nivel medio.** Personas que entrenaban 2 veces todas las semanas a intensidad suave y máximo 1 h por entrenamiento.
- **Nivel avanzado.** Personas que entrenaban de 3 a 5 sesiones semanales de forma organizada y estructurada.
- **Nivel experto.** Deportistas que realizan competiciones de forma habitual durante el año y entrenan para mejorar su rendimiento deportivo.

### Situación deportiva a la que llego al mes de mayo:

Otro de los aspectos que debemos valorar, es el grado de deporte que hemos podido realizar durante estas 7 semanas, así como la transferencia a nuestro deporte real al aire libre. Ejemplo: si he entrenado 5 veces a la semana trabajo de sala, fuerza, entrenamiento funcional u otros, pero mi deporte es la natación y voy a salir a

nadar, la transferencia es mucho más baja que la de un runner que ha estado corriendo en cinta en su casa. En este aspecto debemos saber que a menor transferencia, mayor riesgo de lesión en el cambio de actividad.

### **Peso:**

Otro aspecto que nos ha podido sobrevenir en este periodo, es el aumento del peso. También es un factor a tener en cuenta en el deportista que somos ahora mismo, ya que no es el mismo que el que teníamos hace 7 semanas.

### **Consejos para la práctica deportiva:**

Con estas valoraciones previas, los consejos de la concejalía de Deportes son los siguientes por orden de prioridad sobre todo durante las primeras 2 semanas en las que debemos evitar ante todo ocasionarnos lesiones por la mala praxis deportiva:

- 1. Calidad:** Entrenamientos en los que se busque principalmente el trabajo técnico de nuestro gesto deportivo. A fin de que nuestro cuerpo vuelva a recuperar mecanismos y hábitos que se han perdido.
- 2. Intensidad:** trabajo a intensidades suaves o medias, incluso de forma interválica con pequeños momentos de descanso a mitad de la actividad a fin de que nuestro organismo vaya de forma progresiva a estado natural.
- 3. Volumen:** no querer recuperar en poco tiempo todo lo que no hemos podido hacer durante el confinamiento. Si nuestro organismo se ha habituado a entrenar 30 minutos en casa o 60 minutos en casa, adecuar los tiempos de entrenamiento al exterior a los que hemos ido realizando bajo techo.
- 4. Sesiones semanales:** de la misma manera que el volumen debemos valorar el número de sesiones. No podemos pretender pasar de entrenar 2 días a la semana a entrenar todos los días de forma incontrolada. Podemos hacer 1 sesión o máximo 2, con respecto de las que hacíamos en casa y teniendo en cuenta que los periodos de descanso son parte incluida y esencial en la asimilación de los entrenamientos. Evitemos lesiones.
- 5. Asesoramiento:** si no estamos acostumbrados a entrenar, o tenemos dudas, es positivo recurrir a profesionales al respecto para que nos den unas pautas básicas, porque cada deporte y cada persona tienen una casuística individual que hace que lo que es positivo y necesario para unos, no lo sea para otros.



# RECOMENDACIONES PREVIAS AL REGRESO DEPORTIVO PARA DEPORTISTAS PROFESIONALES Y FEDERADOS

Por el CSD (Consejo Superior de Deportes) y COLEF (Consejo General de la Educación Física y Deportiva).

Para los/as deportistas profesionales, aún entrenando en sus casas y siguiendo estrictamente los programas de sus preparadores/as físicos/as y entrenadores/as, ha resultado complejo mantener la intensidad y el volumen de entrenamiento necesarios, principalmente como consecuencia de la falta de control y la evaluación de las cargas adecuadas, y más aún con una planificación cuyos ciclos no podían adaptarse a ningún periodo de competición previsto. En deportes de competición institucionalizados son necesarios espacios y equipamientos que habitualmente no están disponibles en los domicilios, por lo que los/as deportistas, tanto profesionales como amateur, se han visto afectados/as por la ausencia de entrenamientos específicos con una transferencia adecuada a las condiciones de competición. El rendimiento, por tanto, puede haberse visto afectado, pudiendo haber sufrido cierto grado de desentrenamiento específico en determinadas capacidades físicas, lo que puede conllevar un aumento del riesgo de lesión a la hora de regresar a la práctica deportiva anterior al confinamiento (Jukic et al., 2020).

Por todo ello, y ante la puesta en marcha de la fase 0 del Plan para la transición hacia una nueva normalidad, a través de la Orden SND/388/2020, de 3 de mayo, en la que se retoman entrenamientos individuales de deportistas profesionales y federados/as y los entrenamientos básicos de ligas profesionales (ver Anexo II), el Consejo Superior de Deportes (CSD) y el Consejo General de la Educación Física y Deportiva (Consejo COLEF) han elaborado una serie de recomendaciones para deportistas, complementarias a las ya publicadas por ambas instituciones en días previos (práctica físico-deportiva al aire libre para población general).

## Decálogo de recomendaciones para deportistas profesionales y federados:

- 1. Cumple las normas.** Lleva siempre tu acreditación, no salgas del municipio, si eres federado/a, o de la provincia, si eres profesional, y actúa con responsabilidad.
- 2. Ten paciencia.** Aunque hayas estado entrenando en tu domicilio, probablemente no se haya podido cumplir el principio de especificidad. Por eso, ten paciencia con las respuestas y adaptaciones que requiere tu cuerpo para regresar al estado previo al confinamiento. El regreso a la nueva normalidad puede llegar a asemejarse a una pretemporada.
- 3. Confía en los/as profesionales.** Tu preparador/a físico/a y tu entrenador/a están desarrollando, en coordinación con el servicio médico (si lo hubiera), la mejor planificación para que recuperes tu rendimiento anterior, al mismo tiempo que protegen tu salud.
- 4. Disminuye el riesgo de lesión.** Comparte tus sensaciones con tu preparador/a físico/a y tu entrenador/a para que, en coordinación con el servicio médico (si lo hubiera), puedan adaptar tu entrenamiento, haciéndolo lo más efectivo posible y disminuyendo el riesgo de lesión, protegiendo tu salud. No quieres volver a parar, ¿verdad?
- 5. Dosifica tus ganas.** Sigue las indicaciones de tu preparador/a físico/a y tu entrenador/a en relación con la frecuencia, intensidad y volumen del entrenamiento. El sobreentrenamiento puede volver a pararte y también te hace más vulnerable ante un posible contagio.
- 6. Descansa.** Duerme al menos 7 horas al día. Esto, además de ser importante para tu rendimiento, también es necesario para mantener tu sistema inmune en condiciones óptimas.
- 7. Cuida tu alimentación.** Recuerda que tu alimentación debe adaptarse a tu entrenamiento. Tu dietista-nutricionista es un/a aliado/a para hacer más efectiva y eficaz la recuperación de tu forma física y/o marcas.
- 8. Pide ayuda.** No tengas miedo de pedir ayuda a un/a psicólogo/a para afrontar las consecuencias que haya podido tener el confinamiento en tus emociones, tu motivación deportiva, tus miedos en relación con el rendimiento en competición, etc.
- 9. Sé precavido/a.** Según se vaya recuperando la nueva normalidad, es posible que se descuiden las medidas preventivas de higiene y seguridad. Por eso, incorpóralas desde el principio como nuevos hábitos dentro de tu rutina: distancia social, lavado de manos, posible uso de mascarilla, etc. Ten especial cuidado con las superficies de contacto compartidas.
- 10. Evita contagios.** Ante cualquier signo o síntoma de malestar que pueda ser sospechoso de un posible contagio, avisa a tu entrenador/a, y al servicio médico (si lo hubiera), para que se tomen las medidas necesarias protegiendo tu salud y la del resto de deportistas y personal del club que hayan podido estar en contacto contigo. No pongas en peligro tu salud ni la de los demás por tus ganas de seguir entrenando.



## PRECAUCIONES PREVIAS A LA ACTIVIDAD DEPORTIVA

- **Planifica tu ruta.** Planifica tu paseo o tu entrenamiento previamente sacando el máximo partido al término municipal de San Vicente del Raspeig.
- **Comunica a alguien cercano tu ruta.** Por si sucede algo es positivo que alguien de tu entorno conozca por dónde vas a salir.
- **Consulta la previsión meteorológica.** El tiempo nos da muchas claves para afrontar la actividad deportiva con éxito.
- **Adecúa tu ropa, calzado, hidratación, protección solar, etc.** Tras saber el clima, ya sabemos que ropa nos hace falta, si debo llevar agua durante el ejercicio, protección solar... u otros. Incluso ver la posibilidad de cambiar el deporte a practicar si las posibilidades individuales lo permiten. (Ej.: día con fuertes vientos cambiar ciclismo de carretera por ciclismo de montaña o running).
- **Lleva un documento identificativo.** La Policía Local o la Guardia Civil pueden detenerte y pedirte la identificación para constatar que resides en el municipio, el documento válido es el DNI. Además, llevar nuestra identificación es información valiosa en caso de accidente.
- **Higiene antes de salir.** Lava bien las manos antes de salir de casa.

## PRECAUCIONES DURANTE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA

- **Distanciamiento social.** Las distancias corriendo o en bicicleta deben ser más amplias que caminando, ya que, a mayor velocidad, se debe mantener mayor separación. Aunque la Orden SND/380/2020, de 30 de abril, indica que la distancia interpersonal debe ser de al menos 2 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 (Blocken et al., 2020).

- **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 los espacios concurridos y las aglomeraciones.**
- **Si usas mascarilla.** Debes tener en cuenta que éste es otro de los factores que van a cambiar las condiciones de tu entrenamiento con respecto a la situación previa al confinamiento, ya que el uso de cualquier tipo de máscara protectora afecta al flujo de aire. Sigue las instrucciones oficiales respecto a su colocación y retirada.
- **Evita expectorar en las vías o espacios públicos.** Si eres propenso a generar secreciones durante el ejercicio y necesitas expulsarlas, llévate un pañuelo o una bolsita, para posteriormente tirarlo a la basura correspondiente.
- **Hidratación.** Es importante estar suficientemente hidratado durante la práctica deportiva. Llévate tu propia botella de agua, no bebas directamente de las fuentes públicas, ni compartas bidones ni recipientes.
- **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.
- **Ejercicio en casa.** Todo aquel ejercicio físico que puedas realizar en casa, evita realizarlo fuera.

## PRECAUCIONES DESPUÉS DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA

- **Descálzate en la entrada de casa.** Nada más llegar, deja las zapatillas en la entrada o en el balcón, puedes desinfectarlas como el resto de material deportivo.
- **Ropa directamente a la lavadora.** Pon la ropa directamente en la lavadora.
- **Limpeza.** 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, directo a la ducha.
- **Limpeza de equipamiento** (bicicleta u otros) y material deportivo. Te recomendamos que utilices una botella con pulverizador y rocíes tu bicicleta y zapatillas con agua mezclada con Fairy (la lejía no es efectiva en tierra o polvo). Deja que se seque y se desinfecte el material durante unos 5 minutos.

Sigue los consejos del Ministerio de Sanidad:

<https://www.msbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/ciudadania.htm>

## EL TÉRMINO MUNICIPAL: DEL CONFINAMIENTO EN CASA AL CONFINAMIENTO MUNICIPAL

La práctica deportiva no profesional está permitida dentro del término municipal, por lo que es esencial conocer los límites de San Vicente del Raspeig. Para ello, el departamento municipal de Arquitectura pone a disposición de la ciudadanía la cartografía oficial mediante la herramienta Geovisor la cual se puede visitar en:

<https://www.raspeig-sig.es>

Es importante que planifiques previamente la ruta o trazado de su salida de paseo o de entrenamiento.

## EVITA LAS AGLOMERACIONES DE LOS PRINCIPALES VIALES

Todos teníamos muchas ganas de salir a practicar deporte y actividad física después de 50 días de confinamiento. Después de analizar los flujos peatonales de la fase cero de la desescalada deportiva, se han detectado puntos de máxima confluencia de personas en lugares como la CV-821 (Ronda San Vicente-San Juan), camino del Mahonés hacia Los Girasoles, Cottolengo, calle Alicante hacia el Outlet, carril bici hacia Decathlon... Por ello, intentemos hacer que el cambio social y la concienciación comience en nosotros mismos. Busquemos rutas alternativas y no nos exponamos en aglomeraciones, debemos combatir el covid-19 con nuestras acciones con sentido común.

Bajo el nombre de "Comparte tu ruta alternativa", Deportes propone a la ciudadanía a enviar los trazados de las rutas alternativas de paseo y entrenamiento a [deportes@raspeig.org](mailto:deportes@raspeig.org). Aquí las personas deberán enviar una imagen y captura del trazado con una pequeña descripción a grandes rasgos de los caminos y vías por los que pasa.

Te proponemos las siguientes rutas creadas por vecinos del municipio durante los primeros días de la desescalada deportiva.

Puedes consultar las propuestas a través de la web <https://covid19.raspeig.es>



# DEESCALADA FASE 1

La concejalía de Deportes del Ayuntamiento de San Vicente del Raspeig ha decidido comenzar la Fase 1 con los siguientes deportes:

- Tenis.
- BMX.



## TENIS

## BMX

<b>RESERVA DE LA INSTALACIÓN</b>	De manera general las reservas se harán por internet, mediante el sistema "Deportes Online" de la web <a href="http://www.raspeig.es">www.raspeig.es</a> .	Mediante cita previa al email del técnico de instalaciones deportivas Javier Pastor: <a href="mailto:jpastor@raspeig.org">jpastor@raspeig.org</a>
<b>USO DE VESTUARIOS Y ASEOS</b>	No permitido. El usuario vendrá con ropa deportiva de casa, no se permite el cambio de ropa a pie de pista.	No permitido. El usuario vendrá con ropa deportiva de casa, no se permite el cambio de ropa a pie de pista.
<b>ACOMPañAMIENTO</b>	No permitido, actividad a puerta cerrada.	No permitido, actividad a puerta cerrada.
<b>DURACIÓN</b>	Una vez al día.	Una vez al día.
<b>HORARIO</b>	Entre las 7:30 horas y las 8:30 horas Entre las 9:00 horas y las 10:00 horas. Entre las 20:00 horas y las 21:00 horas. Entre las 21:30 horas y las 22:30 horas.	Entre las 8:00 horas y las 10:00 horas Entre las 20:00 horas y las 22:00 horas.
<b>DEPORTISTAS EN CADA FRANJA</b>	Máximo dos jugadores por hora.	Máximo 6 riders por la mañana, y 6 por la tarde. No podrá coincidir más de un rider en la rampa de salida. No podrán rodar en paralelo, ni ir a rueda.
<b>DISTANCIA INTERPERSONAL</b>	Mínimo 2 metros.	Mínimo 10 metros. No exigible en deporte adaptado o de carácter paralímpico que necesite acompañante.

### Deportistas profesionales o DAN (Deportistas de Alto Nivel):

En cumplimiento de la Orden SND/388/2020, de 3 de mayo, la concejalía de Deportes podrá ceder el uso de otras instalaciones deportivas, mediante cita previa al email del técnico de instalaciones deportivas Javier Pastor [jpastor@raspeig.org](mailto:jpastor@raspeig.org) y con la debida acreditación de deportista profesional o DAN de cualquier municipio de la provincia de Alicante. Necesaria consideración deportista élite del CSD o deportista élite Comunidad Valenciana nivel A.

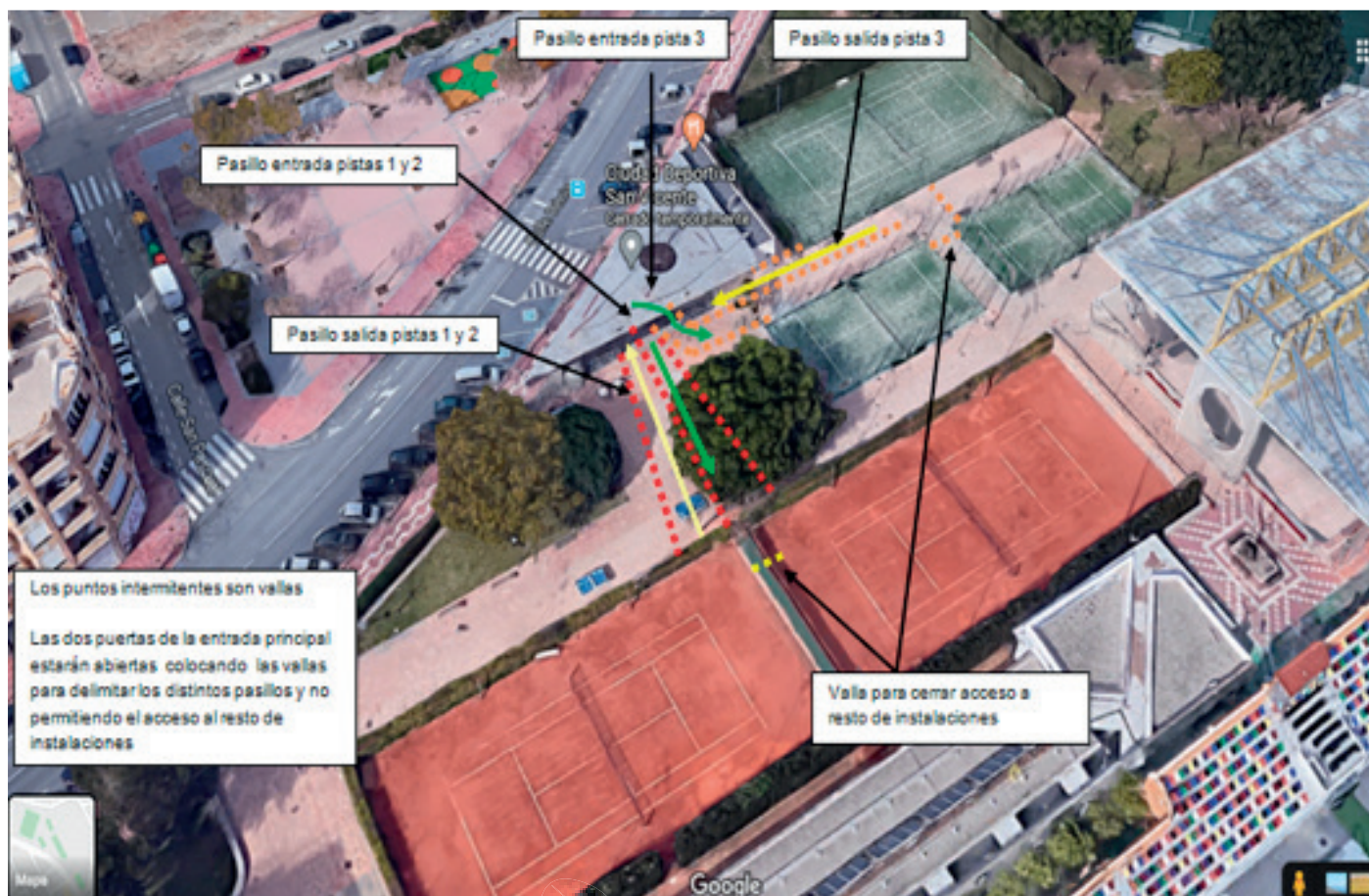
### Soy deportista, ¿puedo usar mi vehículo propio para desplazarme hasta el entorno natural en el cuál desarrollo mi actividad?

Sí, específicamente para el desarrollo de tu actividad. Como deportista profesional o DAN dentro de los límites de tu provincia. Como deportista federado dentro de los límites de tu municipio.

# PROTOCOLOS DE ACCESO A LAS INSTALACIONES DEPORTIVAS:

## Ciudad Deportiva Municipal:

- Se ha habilitado un único punto de acceso a la Ciudad Deportiva Municipal, a través de la puerta de calle Dénia. El resto de accesos permanecerán cerrados.
- Los flujos de acceso desde la portalada de Dénia quedarán establecidos mediante pasillos creados por vallas peatonales de plástico de la concejalía, donde no habrá posibilidad alguna de que se encuentren frontalmente personas que entran con las que salen de la instalación.



## Circuito de BMX Lo Torrent:

- Se ha habilitado un único punto de acceso al Circuito BMX de Lo Torrent, desde la puerta del parque del mismo nombre que conecta con el bulevar de río Ebro con Turia.
- La puerta del circuito permanecerá cerrada bajo vigilancia de personal auxiliar, quedando restringida el acceso a la instalación únicamente a los deportistas con cita previa aprobada.



# PROTOCOLO DE DESINFECCIÓN DE LAS INSTALACIONES DEPORTIVAS:

DESINFECCIÓN DE LAS INSTALACIONES DEPORTIVAS DEL AYUNTAMIENTO DE SAN VICENTE DEL RASPEIG FASE 1 DESESCALADA (DEL 11 AL 25 DE MAYO AMBOS INCLUSIVE)

INSTALACIONES	DÍA	HORARIO USO	HORARIO DESINFECCIÓN	DESINFECCIÓN
Pista 1 y Pista 2 de tenis de tierra batida, Pista 3 de tenis de césped artificial (sin vestuarios ni aseos para los usuarios)	Lunes a Domingo (Domingos tarde cerrado)	07:30 a 08:30 09:00 a 10:00 20:00 a 21:00 21:30 a 22:30	06:00 08:30 a 09:00 10:00 21:00 a 21:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puertas de acceso y candados</li> <li>- Cuadros de encendido alumbrado pistas.</li> <li>- Bancos jugadores</li> <li>- Cepillos limpia líneas</li> <li>- Esterillas</li> <li>- Cepillo rastrillar</li> <li>- Redes y postes tenis</li> <li>- Mangueras de riego</li> </ul>
Circuito de BMX	Lunes a Domingo	20:00 a 22:00	En horario de mañana	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puerta de acceso y candado</li> <li>- Barandilla de madera de la rampa.</li> <li>- Manivelas exteriores y puertas de los dos almacenes</li> </ul>
Aseos públicos pasillos de vestuarios, aseos pista cubierta central (utilizados por los auxiliares de instalaciones deportivas)	Lunes a Domingo (Domingos tarde cerrado)		06:00 (Previa apertura) 11:00 (una vez finalizado el turno de mañana de los auxiliares). El domingo no es necesario al no haber apertura por la tarde	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Suelos</li> <li>- Interruptores</li> <li>- Paredes</li> <li>- Puertas</li> <li>- Pomos</li> <li>- Lavabos</li> <li>- Grifos</li> <li>- Urinarios y WC</li> <li>- Dispensadores de jabón</li> <li>- Escobillas</li> <li>- Dispensador de papel higiénico</li> <li>- Espejos</li> <li>- Dispensador de secamanos</li> </ul>
Acceso a instalaciones Calle Dénia	Lunes a Domingo (Domingos tarde cerrado)		06:00 a 07:30 08:30 a 09:00 11:00 (una vez finalizado el turno de mañana de los auxiliares). El domingo no es necesario al no haber apertura por la tarde 21:00 a 21:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Control de accesos</li> <li>- Puerta de acceso a la recepción</li> <li>- Mesa con gel hidroalcohólico y mascarillas</li> <li>- Bancada semicircular exterior</li> <li>- Suelo desde la entrada a los accesos de las 3 pistas de tenis.</li> </ul>
Caseta de madera auxiliares de instalaciones deportivas	Lunes a Domingo (Domingos tarde cerrado)		06:00 (Previa apertura) 11:00 (una vez finalizado el turno de mañana de los auxiliares). El domingo no es necesario al no haber apertura por la tarde	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Suelos, taquillas, mesas, sillas, interruptores, ventanas, puertas, pomos y electrodomésticos.</li> </ul>

NOTA: Mientras tanto la empresa de limpieza continuará con sus horarios y trabajos habituales de desinfección y limpieza del resto de instalaciones, con el objetivo de que estén en óptimo estado de uso para las próximas fases de la desescalada.

# PROTOCOLO DE TAREAS DEL PERSONAL DE LA CONCEJALÍA DE DEPORTES:

<b>RIEGO DE CAMPOS</b>	Solo por las mañanas
<b>ACONDICIONAMIENTO DE PISTAS DE TENIS</b>	- Barrido - Pasar esterillas - Pasar limpialíneas - Riego - Reparación de red en caso necesario - Incorporación de tierra en caso necesario
<b>CONTROL DE ACCESOS</b>	- Acceso único por calle Dénia mediante montaje de vallado - Montaje de mesa con guantes y gel hidroalcohólico
<b>DESCALCIFICADORES</b>	Incorporación de sal en caso necesario
<b>BMX (LO TORRENT)</b>	Control de acceso al circuito

Así como aquellas que puedan determinarse por razón del servicio

## PROTOCOLO SANITARIO

En base al protocolo publicado el 06/05/2020 en el BOE:

<https://www.boe.es/boe/dias/2020/05/06/pdfs/BOE-A-2020-4837.pdf>

Resolución de 4 de mayo de 2020, de la Presidencia del Consejo Superior de Deportes, por la que se aprueba y publica el Protocolo básico de actuación para la vuelta a los entrenamientos y el reinicio de las competiciones federadas y profesionales.

Se ha de establecer un coordinador de centro y un responsable médico. Por lo que quedan designados los siguientes:

- **Responsable de centro:** Víctor Manuel Bautista Salido (Técnico Deportivo Municipal).
- **Responsable médico:** Concepción Sánchez Botella, colegiada 4.724 (Coordinadora Médico Centro Salud I de San Vicente del Raspeig).

## OTRAS MEDIDAS:

- No se pueden utilizar los aseos públicos.
- Los graderíos y bancos peatonales permanecerán balizados y clausurados, y las actividades serán a puerta cerrada.
- No se podrá beber de las fuentes públicas.
- En el acceso a la instalación deportiva, a pie de pista, se montarán mesas con gel desinfectante hidroalcohólico, guantes de nitrilo y mascarillas para utilización de los usuarios.
- No se permitirá el acceso a ninguna persona salvo a los deportistas que tengan confirmada la cita previa para la práctica del deporte.

# LEGISLACIÓN DE LA DESESCALADA DEPORTIVA

Plan para la transición hacia una nueva normalidad, de 28 de abril, aprobado en Consejo de Ministros.

<https://www.lamoncloa.gob.es/consejodeministros/resumenes/Documents/2020/PlanTransicionNuevaNormalidad.pdf>

Anexo II del Plan para la transición hacia una nueva normalidad. Previsión orientativa para el levantamiento de las limitaciones de ámbito nacional establecidas en el Estado de Alarma, en función de las fases de transición a una nueva normalidad.

[https://www.lamoncloa.gob.es/consejodeministros/resumenes/Documents/2020/28042020\\_Anexo%20II%20FASES.pdf](https://www.lamoncloa.gob.es/consejodeministros/resumenes/Documents/2020/28042020_Anexo%20II%20FASES.pdf)

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.

<https://www.boe.es/eli/es/o/2020/04/30/snd380/dof/spa/pdf>

Orden SND/388/2020, de 3 de mayo, por la que se establecen las condiciones para la apertura al público de determinados comercios y servicios, y la apertura de archivos, así como para la práctica del deporte profesional y federado. <https://www.boe.es/boe/dias/2020/05/03/pdfs/BOE-A-2020-4793.pdf>

FAQs para deportistas profesionales durante la Fase 0.

[https://www.csd.gob.es/sites/default/files/media/files/2020-05/FAQs%20Deporte%20%28Fase%20%29\\_0.pdf](https://www.csd.gob.es/sites/default/files/media/files/2020-05/FAQs%20Deporte%20%28Fase%20%29_0.pdf)

Resolución de 4 de mayo de 2020, de la Presidencia del Consejo Superior de Deportes, por la que se aprueba y publica el Protocolo básico de actuación para la vuelta a los entrenamientos y el reinicio de las competiciones federadas y profesionales.

<https://www.boe.es/boe/dias/2020/05/06/pdfs/BOE-A-2020-4837.pdf>

Prevención sanitaria e higiene:

Procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al SARS-CoV-2

[https://www.msbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/PrevencionRRL\\_COVID-19.pdf](https://www.msbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/PrevencionRRL_COVID-19.pdf)

## CONSULTA TUS DUDAS PERSONALIZADAS SOBRE LA DESESCALADA DEPORTIVA

La concejalía de Deportes pone a disposición de la ciudadanía un servicio de asesoramiento deportivo vía email, desde el cual el técnico deportivo del Ayuntamiento de San Vicente, Víctor Bautista, licenciado en Ciencias del Deporte y Actividad Física, atenderá dudas de índole deportiva que puedan surgir a la ciudadanía. El email es [vbautista@raspeig.org](mailto:vbautista@raspeig.org)



**Sant Vicent  
del Raspeig**



SAN VICENTE  
DEL RASPEIG  
DEPORTES

**SAN VICENTE  
DEL RASPEIG  
CREE EN TI**