

	Fase 1	Fase 2
POBLACIÓ EN GENERAL (ESPORT NO FEDERAT)	<p>Permesa la pràctica no professional de qualsevol esport individual sense contacte amb tercers i les passejades a l'aire lliure. En grups de fins a 10 persones, mantenint la distància de seguretat de dos metres.</p> <p>Franges horàries permeses: 8 a 10h i 20 a 23h</p> <p>Dins el municipi de residència</p>	<p>Permesa la pràctica no professional de qualsevol esport individual sense contacte amb tercers i les passejades a l'aire lliure. En grups de fins a 15 persones. No cal distància de seguretat.</p> <p>Un vegada al dia en qualsevol franja horària tret de (10 a 12 i 19 20h, franges reservades per a majors de 70 anys). Es pot sortir del municipi però no de la província.</p>
INSTAL·LACIONS ESPORTIVES, CENTRES ESPORTIUS	<p>Aquestes activitats es podran dur a terme una vegada al dia. Obertura d'instal·lacions esportives cobertes per a realitzar activitats esportives amb limitacions. Podran accedir a aquestes qualsevol persona que desitgi realitzar pràctica esportiva.</p> <p>L'activitat esportiva requerirà cita prèvia amb la entitat gestora de la instal·lació. S'organitzaran torns horaris, fora dels quals no es podrà romandre a la instal·lació.</p> <p>Es permetrà la pràctica esportiva individual o aquelles modalitats que es poden desenvolupar per un màxim de dues persones, sempre sense contacte físic, mantenint les mesures de seguretat i protecció i una distància de seguretat de 2 metres.</p> <p>Una persona per entrenador i torn.</p> <p>Aforament del 30% amb un mínim de dos metres de distància de seguretat entre persones.</p> <p>No es poden obrir ni vestuaris ni dutxes</p>	<p>Sense limitació de vegades per assistir. Obertura d'instal·lacions esportives cobertes per a realitzar activitats esportives amb limitacions. Podran accedir a aquestes qualsevol persona que desitgi realitzar pràctica esportiva.</p> <p>L'activitat esportiva requerirà cita prèvia amb la entitat gestora de la instal·lació. S'organitzaran torns horaris, fora dels quals no es podrà romandre a la instal·lació.</p> <p>Es permetrà la pràctica esportiva individual o aquelles modalitats que es poden desenvolupar per un màxim de dues persones, sempre sense contacte físic, mantenint les mesures de seguretat i protecció i una distància de seguretat de 2 metres.</p> <p>Una persona per entrenador i torn.</p> <p>Aforament del 30% amb un mínim de dos metres de distància de seguretat entre persones.</p> <p>És permès l'ús de vestidors i dutxes.</p>

		Fase 1	Fase 2
INSTAL·LACIONS ESPORTIVES A L'AIRE LLIURE	<p>Obertura d'instal·lacions esportives a l'aire lliure i centres esportius per a realitzar activitats esportives, amb limitacions. Queden excloses les piscines i les zones d'aigües. Podrà accedir qualsevol ciutadà que desitgi realitzar activitat física.</p> <p>Cita prèvia, concertada amb la entitat gestora de la instal·lació.</p> <p>En aquestes instal·lacions es permetrà la pràctica esportiva individual o de modalitats que es poden desenvolupar per un màxim de dues persones sense contacte físic i mantenint la distància de seguretat de 2 metres.</p> <p>Es respectarà el límit del 30% d'aforament màxim en l'ús esportiu de la instal·lació com en l'accés a aquesta. Habilitant un sistema d'accés que eviti acumulació de persones i respecti la normativa d'higiene i distanciament social.</p> <p>Exclusivament a les instal·lacions a l'aire lliure podrà accedir amb els/les esportistes un/a entrenador/a per persona en el cas que resulti necessari, circumstància que caldrà acreditar degudament, amb exempció de les persones amb diversitat funcional o menors que requereixen la presència d'un acompanyant.</p> <p>Les instal·lacions i centres esportius de titularitat pública o privada, podran oferir serveis esportius dirigits al desenvolupament d'activitat física amb caràcter individualitzat i amb cita prèvia.</p>	<p>Obertura d'instal·lacions esportives a l'aire lliure i centres esportius per a realitzar activitats esportives, amb limitacions. Queden excloses les zones d'aigües. Podrà accedir qualsevol ciutadà que desitgi realitzar activitat física. Es poden obrir piscines</p> <p>Cita prèvia, concertada amb la entitat gestora de la instal·lació.</p> <p>En aquestes instal·lacions es permetrà la pràctica esportiva individual o de modalitats que es poden desenvolupar per un màxim de dues persones sense contacte físic i mantenint la distància de seguretat de 2 metres.</p> <p>Es respectarà el límit del 30% d'aforament màxim en l'ús esportiu de la instal·lació com en l'accés a aquesta. Habilitant un sistema d'accés que eviti acumulació de persones i respecti la normativa d'higiene i distanciament social.</p> <p>Exclusivament a les instal·lacions a l'aire lliure podrà accedir amb els/les esportistes un/a entrenador/a per persona en el cas que resulti necessari, circumstància que caldrà acreditar degudament, amb exempció de les persones amb diversitat funcional o menors que requereixen la presència d'un acompanyant.</p> <p>Les instal·lacions i centres esportius de titularitat pública o privada, podran oferir serveis esportius dirigits al desenvolupament d'activitat física amb caràcter individualitzat i amb cita prèvia.</p>	

Fase 1		Fase 2
ESPORT FEDERAT	Els esportistes federats podran realitzar la pràctica esportiva a l'aire lliure 2 vegades al dia en l'àmbit territorial de la seva regió sanitària , mantenint les franges horàries de 6h a 10h i de 20h a 23h en municipis de més de 5.000 habitants.	Els esportistes federats podran realitzar la pràctica esportiva a l'aire lliure en l'àmbit territorial de la seva regió sanitària , mantenint les franges horàries de 6h a 10h i de 20h a 23h en municipis de més de 5.000 habitants. No hi ha limitació de vegades que es pot sortir a entrenar. Es permet l'activitat cinegètica, la pesca esportiva i recreativa en totes les seves modalitats sempre es respectin la distància de seguretat i les mesures d'higiene i prevenció. Si no és possible mantenir la distància serà obligatori l'ús de mascareta, no es compartiran utensilis de caça o pesca, ni menjar ni beguda i s'hauran de desinfectar es utensilis de caça i pesca utilitzats. Entrenament de caràcter bàsic en lligues no professionals federades dirigit a una modalitat esportiva.

<p>ESPORT PROFESSIONAL I ESPORTISTES D'ALT NIVELL</p>	<p>Obertura dels Centres d'Alt Rendiment. S'autoritza l'accés a aquests centres als/les esportistes integrats/des en els programes d'Esportistes d'Alt Nivell (DAN), Esportistes d'Alt Rendiment (DAR) i els reconeguts d'Interès Nacional pel Consejo Superior de Deportes.</p> <p>Exclusivament podrà accedir amb els/les esportistes un/a entrenador/a en el cas que resulti necessari, circumstància que caldrà acreditar degudament, amb exempció de les persones amb diversitat funcional o menors que requereixen la presència d'un acompanyant.</p> <p>Els esportistes podran accedir al centre d'entrenament (CAR, CEAR, CTD o CETD) més proper a la seva residència dins el territori de la seva província. Si no fos el cas podrien accedir a un centre dins la mateixa comunitat autònoma i com última opció a un centre de la comunitat autònoma tocant, amb un certificat de la Federació esportiva o del centre d'entrenament.</p> <p>Els entrenaments es realitzaran preferentment de manera individual y amb exercicis sempre sense contacte i respectant la distància de seguretat establerta pel Ministeri de Sanitat.</p> <p>S'establiran torns horaris d'accés i entrenament, amb neteja dels espais utilitzats després de cada torn. Els torns tindran una durada màxima de dues hores i mitja respectant en cada torn, les distàncies de seguretat i respectant el límit del 30% d'aforament.</p>	<p>Obertura dels Centres d'Alt Rendiment. S'autoritza l'accés a aquests centres als/les esportistes integrats/des en els programes d'Esportistes d'Alt Nivell (DAN), Esportistes d'Alt Rendiment (DAR) i els reconeguts d'Interès Nacional pel Consejo Superior de Deportes.</p> <p>Exclusivament podrà accedir amb els/les esportistes un/a entrenador/a en el cas que resulti necessari, circumstància que caldrà acreditar degudament, amb exempció de les persones amb diversitat funcional o menors que requereixen la presència d'un acompanyant.</p> <p>Els esportistes podran accedir al centre d'entrenament (CAR, CEAR, CTD o CETD) més proper a la seva residència dins el territori de la seva província. Si no fos el cas podrien accedir a un centre dins la mateixa comunitat autònoma i com última opció a un centre de la comunitat autònoma tocant, amb un certificat de la Federació esportiva o del centre d'entrenament.</p> <p>Els entrenaments es realitzaran preferentment de manera individual y amb exercicis sempre sense contacte i respectant la distància de seguretat establerta pel Ministeri de Sanitat.</p> <p>S'establiran torns horaris d'accés i entrenament, amb neteja dels espais utilitzats després de cada torn. Els torns tindran una durada màxima de dues hores i mitja respectant en cada torn, les distàncies de seguretat i respectant el límit del 30% d'aforament.</p>
	<p>Entrenament de caràcter mig en lligues professionals:</p> <p>S'entén per entrenament de caràcter mig: Exercici en tasques individualitzades de caràcter físic i tècnic, així com entrenaments tàctics no exhaustius en petits grups d'esportistes fins a un màxim de 10. Mantinent la distància de seguretat de 2 metres i evitant les situacions on es produeixi contacte físic.</p> <p>Els entrenaments es duren a terme per torns, evitant superar el 30% de l'aforament per a esportistes de la instal·lació.</p> <p>Podrà accedir el personal tècnic necessari per a les sessions sempre mantenint la distància de seguretat i la normativa d'higiene.</p> <p>Es podran utilitzar els vestuaris.</p> <p>No estarà permesa la presència de mitjans de comunicació als entrenaments.</p>	<p>Entrenament de caràcter total en lligues professionals:</p> <p>S'entén per entrenament de caràcter total el desenvolupament de tasques dirigides a la fase prèvia de la competició, inclòs els treballs tàctics exhaustius, que incloguin accions conjuntes en grup de varis/es esportistes, fins a un màxim de 14 persones.</p> <p>Les tasques d'entrenament es desenvoluparan sempre que sigui possible per torns . Evitant superar el 50% de la capacitat de la instal·lació per a els/les esportistes.</p> <p>Podran assistir a la sessió d'entrenament el personal tècnic necessari i el personal de suport auxiliar imprescindible.</p> <p>Es podran utilitzar els vestuaris.</p> <p>No estarà permesa la presència de mitjans de comunicació als entrenaments.</p>

Fase 1		Fase 2	
	Es podran realitzar reunions tècniques de treball amb un màxim de 10 persones participants, enteses com aquelles sessions teòriques relatives a visionat de vídeos o xerrades tècniques de revisió d'aspectes de caràcter tàctic, tècnic o esportiu relacionades amb les sessions d'entrenament. Sempre mantenint les distàncies de seguretat i utilitzant les mesures de protecció necessàries.		<p>Es podran desenvolupar reunions tàctiques de treball amb un màxim de 15 participants, inclòs el/la tècnic/a enteses com aquelles sessions teòriques relatives a visionat de vídeos o xerrades tècniques de revisió d'aspectes de caràcter tàctic, tècnic o esportiu relacionades amb les sessions d'entrenament. Sempre mantenint les distàncies de seguretat i utilitzant les mesures de protecció necessàries.</p> <p>Els/les àrbitres podran accedir a les instal·lacions per al seu entrenament específic, en el mateix règim i amb les mateixes condicions aplicables als/les esportistes i personal tècnic i d'acord amb les normatives que regule les instal·lacions esportives a l'aire lliure i cobertes.</p> <p>INICI DE LES COMPETICIONS EN LLIGUES PROFESSIONALS:</p> <p>Sense públic i a porta tancada</p> <p>Amb assistència de mitjans de comunicació. El CSD determinarà el nombre de persones que poden accedir.</p>
PISCINES: ÚS ESPORTIU	Romandran tancades		<p>Les piscines a l'aire lliure i cobertes podran ser utilitzades per qualsevol persona, amb preferència per als/les esportistes federats en modalitat esportives que es desenvolupin en el medi aquàtic: natació, salvament i socorrisme, triatló, pentatló modern i activitats subaquàtiques.</p> <p>Es respectarà el límit del 30% de la capacitat d'aforament en ús esportiu de cada piscina, exceptuant quan la piscina es divideixi per carrers d'entrenament, situació en la qual només podrà exercitar-se un/a esportista per carrer.</p>

Fase 1		Fase 2
PISCINES: ÚS RECREATIVU	Romandran tancades	<p>Es podran obrir les piscines, a l'aire lliure o cobertes, per a ús recreatiu amb limitacions:</p> <p>Aforament 30%, si és possible respectar els dos metres de distància entre persones. Necessitat de cita prèvia i organització de torns.</p> <p>Abans d'obrir s'haurà de desinfectar i netejar tota la instal·lació, així com tot el material que es faci servir.</p> <p>Es netejaran i desinfectaran les superfícies de contacte freqüent amb les mans com poms de portes dels vestuaris o baranes, com a mínim tres vegades al dia</p> <p>S'haurà de posar cartellera visible o missatges de megafonia indicant les normes d'higiene i prevenció i assenyalant que s'ha d'abandonar la instal·lació si es tenen símptomes.</p> <p>S'ha d'establir una distribució espacial que garanteixi la distància d'un mínim de dos metres entre persones, amb senyals al terra.</p> <p>Tots els objectes personals han de romandre al perímetre de seguretat de cada persona, evitant que contacti amb d'altres usuaris.</p>