



Instituto Navarro del Deporte
Nafarroako Kirolaren Institutua

FAQs FASE 3 IND.

**Dudas y preguntas a la dirección de correo:
covid.deporte@navarra.es**

Puedo hacer actividad física a cualquier hora y cuantas veces quiera?

Si, en la fase 3 desaparecen las franjas horarias y se permite hacer práctica físico deportiva cuantas veces se quiera.

Puedo jugar un partido de fútbol, baloncesto...con mis amigos?

No, al ser un deporte con contacto y/u oposición no se permite.

Si tengo una instalación con 6 pistas de tenis, puedo abrirlas todas?

Si, respetando los aforos y espacios por participante de cada pista

Puedo jugar a pelota un partido? Y por parejas?

Si, en esta fase 3 se puede jugar hasta dos contra dos en cualquier frontón.

Puedo organizar una competición deportiva?

No, en la Fase 3 sólo se contempla entrenamiento, excepto algún casos excepcionales previa consulta y aprobación del IND..

Cuál es el máximo de ocupación en un gimnasio?

La mitad de su aforo, hasta un máximo de 20 personas y respetando medidas de higiene y seguridad, limpiando todo el material tras su uso.

Puedo salir en bicicleta e ir en pelotón todos juntos?

No, se deben respetar las distancias de seguridad, que en este caso son de 10 metros entre cada deportista.

Mi equipo federado empieza a entrenar. Tengo que cumplir con el requisito de un médico en la instalación tal y como marcaba el primer protocolo?

No, excepto si son profesionales, DAN o DAR y van a un Centro de Tecnificación Deportiva o si va a competir a nivel nacional en fechas próximas.

Puedo hacer remo o piragüismo por parejas o grupos?

Desde esta fase 3 se permite aunque se sigue recomendando el uso de mascarilla.

Puedo compartir calle dentro de una piscina?

Si, intentando distanciarse al máximo en el momento de cruzarse y se recomienda realizar la ida por una calle y vuelta por otra si es posible.

Puedo comenzar a realizar entrenamientos de 1x1 o 2x2 en modalidades con contacto como baloncesto, balonmano, etc?

No, sólo se pueden realizar entrenamientos en pequeños grupos sin oposición real cercana.

¿Qué personal técnico se considera necesario en las actividades federadas?.

¿El utillero o delegado se considera personal técnico necesario?

No, sólo entrenadores y preparadores físicos. El resto de personal no puede acceder a la sesión.

¿Qué clubes tiene que rellenar el protocolo de deporte para iniciar la actividad?

Todos los federados, siendo distintos los protocolos de actividades deportivas profesionales o centros de tecnificación a los de competiciones federadas no profesionales.

¿Se puede jugar un partido de fútbol, baloncesto u otro deporte colectivo?

No, dado que son actividades de contacto y/u oposición. Sólo se puede realizar trabajo técnico táctico individual o colectivo en pequeños grupos y sin oposición.

¿Podemos hacer un trabajo en circuito de Crossfit?

Si, pero controlando la movilidad de la actividad y teniendo en cuenta el aforo de metros cuadrados por participante y con cumpliendo escrupulosamente con las medidas de higiene y limpieza de materiales tras cada uso.

¿Podéis poner algún ejemplo de actividades en las que haya que respetar los 8 metros entre participantes?. ¿y actividades en las que haya que respetar los 20 metros?

Actividades de 8 metros cuadrados por participante: yoga, Pilates, spinning, halterofilia...

Actividades de 20 metros cuadrados por participante: crossfit, preparación física, ...

Se pueden utilizar vestuarios y duchas?

Si, si la entidad propietaria así lo considera.

Puedo jugar a squash?

Si, pero se recomienda mascarilla.