



Instituto Navarro del Deporte
Nafarroako Kirolaren Institutua

FAQs NUEVA NORMALIDAD.

Dudas y cuestiones en la dirección de correo:

covid.deporte@navarra.es

14 de octubre de 2020

¿Qué es una actividad de alta intensidad y cual de baja intensidad?

Se entiende una actividad de alta intensidad en este contexto COVID 19, aquella que tiene una frecuencia cardiorespiratoria muy alta, con una hiperventilación alta, por lo que la mascarilla dificulta la respiración. Una misma actividad puede ser de diferente intensidad para diferentes personas.

Ejemplos de actividades de baja intensidad:

Pilates, Yoga, Stretching, calentamientos, trabajo de fuerza con pocas repeticiones y mucha recuperación...

Ejemplos de actividades de alta intensidad:

Entrenamiento funcional, spinning xtrem, crossfit, carrera a ritmo medio-alto (trabajo de fuerza con alto componente cardiorespiratorio y baja recuperación).

¿Puede un solo monitor/a atender a dos grupos de 6 personas en el caso de que se puedan dar al ser un espacio mayor de 500 metros?

Sí, no se regula que tenga que haber necesariamente un/a monitor/a por cada grupo, pero los dos grupos deben actuar como burbujas y estar claramente espaciados y distanciados.

¿El monitor contabiliza en el grupo de 6 personas?

Sí. Cuando se habla de número de participantes por grupo en el total se incluye el monitor/a, entrenador/entrenadora excepto en los cursos de natación impartidos a bebés que no contabiliza. Por tanto, serán grupos de 5+entrenador/monitor/a, excepto en natación de bebés.

¿Cuántos metros son necesarios para una actividad dirigida o un grupo?

No hay un límite mínimo. Sin embargo, será necesario tener en cuenta que hay que respetar las distancias para cada usuario/a. Es decir, 20m² en actividades de alta movilidad y de 8 m² cuadrados para las de baja movilidad.

Así, por ejemplo, en una sala de 40 metros cuadrados en una actividad de baja movilidad, podrán entrar 5 personas. (4 y el monitor) En una de 48 metros ya pueden entrar 6 personas si es de baja movilidad.

¿Y para que haya más de 6 personas en un grupo?

No pueden haber más de 6 personas en un grupo, incluyendo el monitor. Puede haber más de un grupo de 6 personas y para ello, la instalación debe tener más de 500 metros cuadrados. En ese caso puede haber dos grupos de 6 en la misma instalación.

¿Los deportistas que no son DAN o DAR no pueden competir fuera? O sólo se refiere a los deportes de contacto?

La participación de deportistas en competiciones fuera viene determinada por la modalidad deportiva. Para deportes de contacto, sólo los deportistas DAN o DAR pueden competir fuera y para el resto de modalidades no hay restricción.

¿Las actividades al aire libre, tienen restringido el nº de participantes?

Si, los grupos deberán ser como máximo de 6 personas.

¿Está permitida la asistencia de familiares en competiciones de menores?

No, como norma general todas las competiciones son sin público. Se permite en el acompañamiento de máximo una persona adulta en el caso de menores únicamente cuando se estime imprescindible, bien sea un familiar o su propio entrenador/a.

¿Pueden los directivos/as de un equipo asistir a una competición de índole nacional no profesional?

No, excepto tres personas que componen la expedición de cada equipo, tal y como establece el Protocolo elaborado por el CSD para competiciones nacionales no profesionales.

Se pueden utilizar los vestuarios y duchas?

No. Vestuarios y duchas permanecerán clausurados a excepción de los vestuarios de la piscina

¿Se pueden utilizar baños?

Si, los baños pueden ser utilizados.

¿Es obligatoria la ventilación de las salas?

Sí, como mínimo 3 veces al día deben ser ventiladas obligatoriamente.

¿Los equipos de categoría nacional o interautonómica, pueden seguir entrenando completo y competir?

Sí, siempre y cuando comience la competición en el plazo de un mes o haya comenzado ya. La competencia de las competiciones de ámbito nacional o interautonómico no es competencia del IND sino del CSD.

¿Cuál es la diferencia entre un evento y una competición deportiva?.

Los eventos deportivos no están permitidos en esta normativa, y las competiciones sí en algunas modalidades. En la Resolución 459/2020 en el Anexo II, punto 2.1 definimos Eventos como “aquellos que teniendo un elevado grado de participación y/o

espectadores, no se corresponden a una prueba dentro de una liga regular o circuito oficial bajo organización federativa”.

¿Está limitada la participación en las competiciones navarras que sí están permitidas?

Sí, existe una limitación de 50 participantes. Este número se refiere a los deportistas participantes, quedando fuera de este cálculo el personal federativo necesario para el control de la competición.