

DESESKALATZEA EUSKADIN: JARDUERA FISIKOA ETA KIROLA; 1. FASEA, MAIATZAREN 18TIK 24RA.

JARDUERA FISIKOA ETA KIROLA

- Arau orokor gisa, jarduera fisikoa eta kirola egin daiteke, betiere segurtasun-, osasun- eta higie-neurriak errespetatuz. Egunean behin egin ahal izango da, 06:00etatik 10:00etara edo 20:00etatik 23:00etara, norbera bizi den lurralde historikoan.
- Federatuek goizeko eta arratsaldeko tarteetan egin ahal izango dute kirola, bizi diren lurralde historikoan.
- Goi-mailako kirolariek edo profesionalek edozein ordutan egin dezakete kirola, lurralde osoan.
- Lurralde historiko ezberdinetako udalerri mugakideen arteko mugikortasuna baimentzen da.

KIROL INSTALAZIOAK

- Kudeaketa publikoko kirol instalazioak itxita egongo dira.
- Kudeaketa pribatuko aire zabaleko instalazioak ireki ahal izango dira, baldin eta jarduera indibiduala bada edo gehienez bi kirolarik egiten badute.
- Instalazio itxietan, entrenamendu pertsonala baino ez da baimenduko (banakako entrenamendua: bezero bat entrenatzaile bakoitzeko).
- Kirol instalazioetan, aire librekoak zein itxiak izan, ez da kontaktu fisikorik baimenduko, eta bi metroko distantzia mantenduko da. Era berean, edukieraren % 30 errespetatu beharko da, eta instalazioa kokatuta dagoen lurralde historikoko pertsonak bertaratu ahal izango dira.
- Kirol instalazioetan kirola egiteko ordutegia instalazioak berak zehaztuko du.

Informazio guztia:

euskadi.eus/eusko-jaurilaritza/kirolak



DESESCALADA EN EUSKADI: ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE; FASE 1, DEL 18 AL 24 DE MAYO.

ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

- Como norma general, se puede realizar actividad física y deporte, siempre respetando las medidas de seguridad, salud e higiene. Las actividades físicas y deportivas se podrán desarrollar una vez al día, en la franja de 06:00 a 10:00 h o de 20:00 a 23:00 h, en el territorio histórico de residencia.
- Las y los federados podrán hacer deporte tanto en la franja de la mañana como en la franja de la tarde, en el territorio histórico de residencia.
- Las y los deportistas de alto nivel o profesionales pueden hacer deporte a cualquier hora y en todo el territorio.
- Se permite la movilidad entre municipios colindantes de diferentes territorios.

INSTALACIONES DEPORTIVAS

- Las instalaciones deportivas de gestión pública permanecerán cerradas.
- Las instalaciones de gestión privada al aire libre podrán abrir siempre que la actividad que se desarrolle sea individual o la pactiquen un máximo de dos personas.
- En las instalaciones deportivas cerradas únicamente se permitirá el entrenamiento personal (entrenamiento individualizado: un/una cliente por cada entrenador/a).
- En las instalaciones deportivas, sean al aire libre o cerradas, no se permitirá el contacto físico y se mantendrán los dos metros de distancia. Asimismo, se deberá respetar el 30 % de aforo y podrán acceder aquellas personas que residan en el territorio histórico en el que se encuentra la instalación.
- El horario para la práctica deportiva en las instalaciones deportivas será el determinado por la propia instalación.

Más información en:

euskadi.eus/gobierno-vasco/deportes

Euskadi, auzolana, bien común