



La **Asociación de Gestores del Deporte de Castilla y León** quiere trasladar a todos sus asociados información de interés a la vista de la situación actual y a la previsión de plan de desescalada en el ámbito deportivo para la vuelta a la normalidad tras la pandemia del COVID-19.

Igualmente, se adjunta otra información de interés a tener en cuenta que esperamos pueda servir de ayuda a las personas u organizaciones que se han visto damnificadas por la suspensión de su actividad por la pandemia.

1º). AYUDAS A EMPRESAS DE CASTILLA Y LEÓN

-Líneas de ayudas de la Junta de Castilla y León para adquisición de Equipos de Protección Individual para empresas. [Más información](#)

-Líneas de ayudas de la Junta de Castilla y León para personas trabajadoras afectadas por ERE de suspensión de contratos de trabajo o reducción de la jornada como consecuencia del COVID-19. [Más información](#)

2º). LA DESESCALADA DEL DEPORTE, SEGÚN EL PLAN INICIALMENTE PRESENTADO POR EL GOBIERNO

En primera instancia el **Consejo Superior de deportes**, elabora un documento con distintos escenarios hipotéticos para la vuelta a la práctica del deporte profesional y de alto nivel. Este documento, actualmente carece de vigencia, pues no se ha podido llevar a término. [Más información aquí.](#)

El resumen del cuadro de escenarios que propuso el Consejo Superior de Deportes, es:

REANUDACIÓN DEL DEPORTE PROFESIONAL Y FEDERADO DE ÁMBITO ESTATAL

	MEDIDAS	BENEFICIARIOS	MOVILIDAD	CONTACTO	SEGURIDAD SANITARIA Y PERSONAL	PERMISO ESPECÍFICO	FECHA	MOTIVACIÓN
ESCENARIO 1	■ Entrenamiento aire libre	5.000 deportistas aprox. (Deportistas de Alto Nivel + Olímpico y Paralímpico)	Baja (restringida por proximidad del domicilio a entornos de entrenamientos al aire libre)	Ninguno (entrenamiento en solitario y actividades individuales)	Distanciamiento social + Higiene de manos + mascarara + ampliación de seguro específico para pandemia (médico y responsabilidad civil).	Expedición de carnet DAN por parte del CSD (deportista de alto nivel, según B.O.E.)	27 de abril o antes	Dar una solución a la élite del deporte dada su dedicación profesional; incluye movimiento olímpico y paralímpico.
	■ Entrenamiento básico ligas profesionales (Fútbol 1ª y 2ª división y Baloncesto ACB)	1.500 jugadores aprox.	Baja (desplazamiento a campos y canchas de los clubes). Prever inclusión de mínimo personal técnico y de seguridad.	Bajo (Individual o en grupo de 3 o 4 jugadores con distancia social)	Protocolos a definir con el Ministerio de Sanidad (Desinfección, distancia, test, controles de acceso)	Licencia profesional, permiso ad hoc del club (modelo temporal acordado con RFEF/La Liga)	27 de abril	El fútbol es la locomotora del deporte en términos económicos. Reputación Internacional de la liga española
ESCENARIO 2	■ Apertura Centros público de Alto Rendimiento estatales y autonómicos (deportistas habituales)	11.000 aprox	Baja-Media (restringida a la CCAA del deportista) Prever inclusión de mínimo personal técnico y de seguridad	Bajo (Individual o en grupos de 3 o 4 con distancia social)	Protocolos a definir con el Ministerio de Sanidad. (Desinfección, distancia, test, controles de acceso)	CSD (posible colaboración con Federaciones y CCAA)	11 de mayo	Apoyar a los deportistas que ejercen la representación Internacional de España
	■ Entrenamiento medio Ligas profesionales (Fútbol 1ª y 2ª división y Baloncesto ACB)	1.500 jugadores aprox.	Baja (desplazamiento a campos y canchas de los clubes). Prever inclusión de mínimo personal técnico y de seguridad.	Medio	Protocolos a definir con el Ministerio de Sanidad. (Desinfección, distancia, test, controles de acceso)	Licencia profesional, permiso ad hoc del club (modelo temporal acordado con RFEF/La Liga)		ídem
ESCENARIO 3	■ Entrenamiento básico Ligas no profesionales de ámbito Estatal (Incluye 2ªB y 3ª Fútbol + resto de ligas de deportes colectivos)	40.000 aprox.	Media (la mayoría de los deportistas entrena en su ciudad de residencia)	Ninguno	Protocolos reforzados a definir con el Ministerio de Sanidad con la colaboración de las CCAA (Desinfección, distancia, tests, controles de acceso)	Federaciones Españolas en colaboración con Ligas, clubes y CCAA	18 o 25 de mayo	Fortalecer los cimientos de la práctica deportiva estatal y protección de las competiciones
	■ Entrenamiento total Ligas profesionales (Fútbol 1ª y 2ª división y Baloncesto ACB)	1.500 jugadores aprox.	Baja. (desplazamiento a campos y canchas de los clubes). Prever inclusión de personal técnico y de seguridad.	Alto	Protocolos reforzados a definir con el Ministerio de Sanidad con la colaboración de las CCAA (Desinfección, distancia, tests, controles de acceso)	Licencia profesional, permiso ad hoc del club (modelo temporal acordado con RFEF/La Liga).		Orientamos hacia la normalización con las retransmisiones de fútbol y baloncesto en televisión

A la vista de lo anunciado por Acuerdo del Consejo de Ministros del pasado día 28 de abril, el Plan de Desescalada se articulará en cuatro fases, en las que el deporte tendrá sucesivos planes de según sea su objetivo y lugar de realización.

El Colegio Oficial de Licenciados en Ciencias de La Actividad Física y del Deporte de Castilla y León, ha elaborado un cuadro orientativo que os transmitimos para vuestro conocimiento:



Vuelta a la AFD

De acuerdo al Plan de Transición hacia una nueva normalidad, presentamos de forma esquemática la previsión para el levantamiento de las limitaciones en el ámbito de la actividad físico deportiva por sectores económicos a nivel estatal. Las CC.AA. darán detalles en aquellos sectores que tenga competencia.

	EJERCICIO FÍSICO	DEPORTE PROFESIONAL	DEPORTE FEDERADO	TURISMO	ESPECTÁCULOS DEPORTIVOS
FASE 0	INDIVIDUAL SIN CONTACTO AL AIRE LIBRE PROTECCIÓN ADECUADA	ENTRENAMIENTOS INDIVIDUALES O GRUPALES DE 3-4 DEPORTISTAS EN LAS INSTALACIONES DE LOS CLUBES PROFESIONALES PERMISO DEL CLUB O LICENCIA PROFESIONAL PROTOCOLOS DE SANIDAD	DEPORTISTAS DE ALTO NIVEL, OLÍMPICOS Y PARALÍMPICOS PERMISO DAN (5000) ENTRENAMIENTOS INDIVIDUALES SIN CONTACTO EN ENTORNOS AL AIRE LIBRE CERCANOS AL DOMICILIO DISTANCIAMIENTO SOCIAL E HIGIENE DE MANOS	COMO EJERCICIO FÍSICO EN ESTA FASE	NO
FASE I	AL AIRE LIBRE CON PROTECCIÓN ADECUADA EN INSTALACIONES DEPORTIVAS SIN PÚBLICO CON CITA PREVIA EN CENTROS DEPORTIVOS CUYA ACTIVIDAD NO IMPLIQUE CONTACTO FÍSICO NI USO DE VESTUARIOS	ENTRENAMIENTOS INDIVIDUALES O GRUPALES EN LAS INSTALACIONES DE CLUBES PROFESIONALES PERMISO DEL CLUB O LICENCIA PROFESIONAL PROTOCOLOS DE SANIDAD	DEPORTISTAS DE ALTO RTO CON PERMISO DEL CSD (11000) ENTRENAMIENTOS INDIVIDUALES SIN CONTACTO O GRUPALES DE 3-4 DEPORTISTAS EN CAR MOVILIDAD EN SU COMUNIDAD AUTÓNOMA PROTOCOLOS DE SANIDAD	CON GRUPOS LIMITADOS	NO
FASE II	EN INSTALACIONES DEPORTIVAS EN ESPACIOS CERRADOS SIN PÚBLICO	ENTRENAMIENTOS INDIVIDUALES O GRUPALES EN LAS INSTALACIONES DE CLUBES PROFESIONALES PERMISO DEL CLUB O LICENCIA PROFESIONAL PROTOCOLOS DE SANIDAD	DEPORTISTAS FEDERADOS CON PERMISO DE FEDERACIONES (40000) ENTRENAMIENTOS INDIVIDUALES O GRUPALES DE 3-4 DEPORTISTAS SIN CONTACTO DE LIGAS ESTATALES NO PROFESIONALES MOVILIDAD EN SU CIUDAD DE RESIDENCIA	CON GRUPOS MÁS AMPLIOS	ESPECTÁCULOS AL AIRE LIBRE CON AFORO LIMITADO
FASE III	COLECTIVO PARTIDOS EN INSTALACIONES CERRADAS O AL AIRE LIBRE CON UN AFORO LIMITADO A 1/3 EN CENTROS DEPORTIVOS CON UN AFORO DE 1/3 SIN USO DE VESTUARIOS	RESTABLECIMIENTO GENERAL	RESTABLECIMIENTO GENERAL	RESTABLECIMIENTO GENERAL	EN ESPACIOS CERRADOS DE ACTIVIDADES SIN CONTACTO O RIESGO DE CONTAGIO BAJO Y AFORO LIMITADO A 1 PERSONA/20M ² AL AIRE LIBRE CON AFORO MENOS LIMITADO

Igualmente, los compañeros de otras Asociaciones Regionales, **Vicente Javaloyes (@javaloyesv)**, y **Manel Valcarce (@manelvalcarce)**, han elaborado un protocolo de vuelta a la Actividad Físico Deportiva, interpretando las distintas Fases de Desescalada:



Plan para la transición hacia una nueva normalidad en el deporte

Gobierno de España - Ministerio de Sanidad. 28 Abril 2020

Interpretación y adaptación de Vicente Javaloyes y Manel Valcarce



Supuestos	Fases			
	0 4/5	1 11/5	2 25/5	3 8/6
Entrenamiento básico (individual) de futbolistas de 1ª y 2ª A y baloncestistas ACB.	●			
Entrenamiento individual de deportistas profesionales y federados (no incluidos en el anterior).	●			
Deporte no profesional: actividad deportiva sin contacto al aire libre de forma individual y con la protección adecuada (montar en bici, correr, patinar, surf, etc.)	●			
Apertura de centros de alto rendimiento (CAR) y alta tecnificación (CAT) con medidas de higiene y protección reforzadas y, si es posible, turnos.		●		
Entrenamiento medio (grupos 4-5 personas) de futbolistas de 1ª y 2ª A y baloncestistas ACB.		●		
Apertura de instalaciones deportivas al aire libre sin público (deportes sin contacto: atletismo, tenis, pádel, etc.)		●		
Actividades deportivas individuales con previa cita en centros deportivos que no impliquen contacto físico ni uso de vestuarios.		●		
Turismo activo y de naturaleza para grupos limitados de personas.		●		
Entrenamiento total (equipo completo) de futbolistas de 1ª y 2ª A y baloncestistas ACB.			●	
Entrenamiento básico (individual) en competiciones no profesionales federadas.			●	
Reinicio 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 de menos de 400 personas (sentados y manteniendo la distancia necesaria).			●	
Instalaciones deportivas en espacios cerrados sin público (deportes sin contacto o con riesgo de contagio bajo: bádminton, gimnasia, zumba, etc.)			●	
Turismo activo y de naturaleza para grupos más amplios de personas.			●	
Reanudación de caza y pesca deportiva.			●	
Entrenamiento medio (grupos 4-5 personas) en competiciones no profesionales federadas.				●
Espectáculos y actividades deportivas al aire libre con aforo limitado de menos de 800 personas (sentados y manteniendo la distancia necesaria).				●
Espectáculos y actividades deportivas en espacios cerrados (deportes sin contacto o con riesgo de contagio moderado: pista de patinaje, pabellón, etc.) Público limitado a 1 persona por cada 20 m2.				●
Partidos con un máximo de 1/3 aforo, garantizando siempre la separación de seguridad entre los espectadores.				●
Gimnasios con un máximo de 1/3 de su aforo y sin uso de vestuarios.				●
Turismo activo y de naturaleza (sin limitación de personas).				●
Actividades náuticas de recreo.				●

■ Actividades que se podrían realizar en un centro deportivo o gimnasio.



3º) RECOMENDACIONES DE PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO

El ejercicio físico vuelve a la calle y a los espacios abiertos a partir de la **fase 0 con las siguientes características:**

- **En horario restringido para municipios de más de 5.000 habitantes de 06:00 a 10:00 horas y de 20:00 a 23:00 horas**
- **Por cualquier espacio perteneciente al término municipal en el que se resida**

Igualmente, los expertos dan las siguientes recomendaciones a tener en cuenta en estos primeros momentos:

*Recomendaciones de la **Dra. Raquel Blasco** (@RaquelBlascoR). Medicina interna Centro Regional de Medicina Deportiva de Castilla y León.*

1º) El uso de mascarilla no es obligatorio, **pero sí altamente recomendable**. La experta señala que debe utilizarse preferentemente y de tipología FFP2.

2º) **Calentar en casa** para no sumar la sensación de ahogo del inicio del entrenamiento con el hecho de llevar mascarilla. No estirar fuera de casa.

3º) No es necesario llevar guantes, **NO toques nada**.

4º). Para la duración recomendada, no es necesario llevar agua/líquido. **Sal hidratado y evita el esfuerzo intenso. EL ESFUERZO INTENSO PUEDE REBAJAR LAS DEFENSAS DEL ORGANISMO, LO QUE ABRE LA PUERTA AL COVID-19**

5º) Duración media del entrenamiento. **No más de 35 minutos**

6º) Ritmo constante de esfuerzo, **lo suficiente como para poder ir hablando**.

7º) **Estirar al final del entrenamiento en casa, no usar mobiliario urbano para hacer ejercicios**. Quitar la ropa utilizada y lavarla inmediatamente y estirar en la ducha o con otra ropa.

8º) **Evita los escupitajos**

9º) **Corre solo y mantén las distancias de seguridad:**

No corras a rebufo de otra persona

Un estudio europeo indica que correr a una **velocidad de 5 km/h, exigiría una distancia mínima de seguridad de 4 o 5 metros**, y a una **velocidad de 14 km/h**, la distancia debería mantenerse en un radio de **10 metros**.

En bicicleta: **Bici fuerte >30 kms/h 15-20m SIN VIENTO**

4º) PROTOCOLOS DE ACTUACION EN INSTALACIONES DEPORTIVAS

Distintos grupos profesionales, han propuesto protocolos a tener en cuenta para la re-apertura y gestión de instalaciones deportivas, en el periodo de desescalada. A continuación señalamos, algunos de los más significativos:



PROTOCOLOS DE PISCINAS DE USO PÚBLICO

Un grupo de más de 50 expertos del sector de la gestión de piscinas y espacios acuáticos, al que se ha adherido AGEDECYL, ha propuesto un protocolo de gestión para adaptarse a la re-apertura y a la gestión una vez se levante el estado de alarma. [Más información aquí](#)

PROTOCOLO PROPUESTO POR FNEID.

La patronal de los gimnasios y de los centros deportivos, ha elaborado una propuesta que eleva a las autoridades sanitarias a tener en cuenta de cara a la apertura de gimnasios y centros deportivos.. [Más información aquí](#)

PROTOCOLO PROPUESTO POR LA CONSULTORA GC Asesoría Deportiva

La consultora GC Asesoría Deportiva, propone un catálogo de medidas y pautas para la reapertura de distintas instalaciones deportivas. [Más información aquí.](#)

MEDIDAS Y CONSEJOS PARA LA REACTIVACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS MUNICIPALES

La organización EBONE Servicios en colaboración con expertos del sector, analiza y propone medidas y consejos para la reactivación de los servicios deportivos municipales. [Más información aquí.](#)

5º) FORMACIÓN E INFORMACIÓN EXTRA GESTIÓN DEPORTIVA POST-COVID

CHARLAS AGESPORT & EBONE.

La Asociación de Gestores del Deporte de Andalucía lleva organizando distintas formaciones y charlas divulgativas online a través de formato Webinar , para buscar puntos de encuentro, debate, análisis, que ayuden a los gestores a superar esta crisis sanitaria. [Más información aquí.](#)

MESAS SECTORIALES DE GESTIÓN DEPORTIVA POST-COVID.

El Colegio Oficial de Licenciados en Educación Física de la Comunidad Valenciana junto a la Asociación de Gestores Deportivos de la Comunidad Valenciana (GEPACV), y en colaboración con la Confedecom y GVA Cultura y Deporte, organizan una serie de mesas sectoriales de Gestión Deportiva Post-Covid19. Foros de encuentro en donde se analizarán estrategias de desescalado en el sector deportivo valenciano. Estas formaciones serán gratuitas. Más información. [Más información aquí.](#)