

FAQS - Desconfinament

El medi natural és una instal·lació esportiva a l'aire lliure ?	NO
Un mapa d'orientació és una instal·lació esportiva a l'aire lliure ?	Un mapa d'orientació fa referència a un terreny - el medi natural - cartografiat. Per tant, NO es considera com una INSTAL·LACIÓ.
Qui és esportista federat ?	Qualsevol esportista que es pugui acreditar amb un carnet FCOC vigent (temporada 2020).
Qui és esportista d'Alt Nivell (DAN) ?	Esportistes que compleixen amb les condicions marcades pel Reial Decret 971/2007.
Qui és esportista d'Alt Rendiment (DAR) ?	Ser esportista d'Alt Rendiment és una categoria que atorga la Generalitat de Catalunya (DAR autonòmic) o en algun cas el Consejo Superior de Deportes (DAR estatal).
Quin document acreditatiu necessito?	Si ets esportista federat , es considera certificat o permís vàlid el carnet FCOC vigent de la temporada 2020. Si no el tens, cal que contactis amb el teu club. Si ets esportista DAN i/o DAR , a més del carnet FCOC , cal que tinguis un certificat . En aquest cas, la FCOC està fent les gestions necessàries per tal de que tinguis aquest certificat.
Com puc saber quina és la meva regió sanitària i en quina fase estic?	Ho podràs consultar en aquest enllaç (departament de Salut): http://ves.cat/et78 També ho pots fer en aquest enllaç (Protecció Civil): http://ves.cat/eubz

Nota: Les respostes que no tenen cap color són vigents per totes les fases.

	Fase 0	Fase 1	Fase 2	Fase 3
Què puc fer si sóc esportista federat?	Pràctica esportiva de manera individual a qualsevol via o espai públic, inclosos els espais naturals i aquelles zones verdes autoritzades (no instal·lacions esportives). Àmbit territorial: REGIÓ SANITÀRIA on pertany el municipi de residència.			
Horaris	[1] 6.00-23.00 [2] 6.00-10.00 i 20.00-23.00	[1] 6.00-23.00 [2] 6.00-10.00 i 20.00-23.00	[1] 0.00-24.00 [2][3] 0.00-10.00 / 12.00-19.00 / 20.00-24.00 [2][4] 10.00-12.00 / 19.00-20.00	0.00-24.00
	[1] municipis < 10001 hab i < 100 hab/km2. [2] municipis > 10000 hab o > 100 hab/km2 [3] edat menor 70 anys [4] majors de 70 NO està permès treballar amb ENTRENADOR .			
I si sóc menor de 14 anys?	El mateix que un federat adult, amb l'excepció de que s'ha d'anar acompanyat per un adult.			
Què puc fer si sóc esportista DAN ?	Pràctica esportiva de manera individual a qualsevol via o espai públic, inclosos els espais naturals i aquelles zones verdes autoritzades (no instal·lacions esportives). Àmbit territorial: REGIÓ SANITÀRIA on pertany el municipi de residència.			
Horari	6.00-23.00	6.00-23.00	0.00-24.00	0.00-24.00
	SI està permès treballar amb ENTRENADOR .			
Què puc fer si sóc esportista DAR ?	El mateix que un esportista DAN .			
Puc agafar el meu vehicle per anar a entrenar?	SI, es permet l'ús del vehicle propi per anar fins a l'entorn natural per realitzar l'activitat. Sempre dins de l'àmbit territorial d'aplicació: REGIÓ SANITÀRIA on pertany el municipi de residència.			
Puc entrenar en grup?	Fins a 10 persones (sense contacte). Fins a 10 persones (sense contacte). Fins a 20 persones (sense contacte).			
Sóc un raider, puc anar a entrenar al mar, riu o embassaments?	SI , de manera individual, sense contacte físic i amb una distància mínima de 2 metres, excepte que l'autoritat municipal et limiti l'accés pels motius que considerin oportuns i dins les seves competències.			
Quina és la distància de seguretat durant la pràctica esportiva?	En repòs: 2 m Caminant: 4-5 m (tothom que es mou crea un rastre d'aire al darrere) Corrent: 10 m (en cas de córrer, el rastre augmenta) Amb bicicleta: 10 m mínim Amb bicicleta ràpid: 20 m Cal tenir present que si la velocitat de l'activitat augmenta cal augmentar la distància de seguretat.			

Font: CSD i SGEAF.

Informació específica esport (SGEAF):

<http://ves.cat/eukx>

Informació general (Protecció Civil):

<http://ves.cat/eubz>