



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.