

# PROTOCOLO **STAND UP PADDLE** EN ESTADO DE ALARMA FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE SURFING Actividad física no profesional (*freesurf*)

Recogido en la "[Orden SND/380/2020, de 30 de abril, sobre las condiciones en las que se puede realizar actividad física no profesional al aire libre durante la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19](#)" y demás documentos de aplicación.

Vigencia:

- Desde las 00.00h del 2 de mayo hasta las 00.00h del 10 de mayo.

Horario para la práctica (no aplica a poblaciones de menos de 5.000 habitantes en donde el horario general se ha establecido entre 06:00h y 23:00h):

- De 06.00h a 10.00h y de 20.00h a 23.00h mayores de 14 años.
- De 10.00h a 12.00h y de 19.00h a 20.00h personas que requieran salir acompañadas y mayores de 70 años.
- Una vez al día.

Ámbito:

- Dentro del municipio donde se reside. **No se podrá hacer uso de vehículo motorizado o del transporte público** para desplazarse a vías o espacios de uso público con el fin de practicar la actividad física prevista en esta orden

Requisitos para evitar el contagio:

- Mantenerse una distancia interpersonal con terceros de al menos **dos metros** (en este sentido, siguiendo indicaciones de especialistas consultados, recomendamos mantener una distancia para nuestra práctica deportiva de al menos cuatro metros con vientos moderados, aumentado la misma con vientos fuertes).
- Evitar espacios concurridos y aglomeraciones.
- Deberá cumplirse con las [medidas de prevención e higiene frente al COVID-19](#) indicadas por las autoridades sanitarias.

# PROTOCOLO **STAND UP PADDLE** EN ESTADO DE ALARMA

## FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE SURFING

### Actividad física no profesional (*freesurf*)

#### Recomendaciones de la Federación Española de Surfing:

- Medidas preventivas a tomar **antes de salir del domicilio** particular:
  - **En caso de tener alguno de los síntomas**, por leve que sea (tos, fiebre dolores musculares, dolor de cabeza, cansancio, diarrea, dificultad para respirar) **no salir del domicilio** y comenzar el protocolo de llamada al 112 y seguir las instrucciones del facultativo.
  - Toma de temperatura antes de salir del domicilio.
  - Equipos de protección individual a utilizar (mascarillas, guantes, etc...)
  - Lavado de manos antes de salir de casa (40 segundos como mínimo).
  - Emplear calzado cerrado (no chancletas) y pantalón largo preferiblemente.
  - Otras (llevar botella de hidro-alcohol portátil, llevar botella de líquidos bebibles propia y señalizada con iniciales).
  - Al toser o estornudar, cubrir la boca y la nariz un pañuelo desechable o contra el brazo con el codo flexionado
  - Preferiblemente llevar un compartimento para el “traje mojado” impermeable y de uso único.
  - En caso de la práctica de SUP en ríos, lagos, embalses, pantanos, etc..., sería conveniente recabar información del estado de las aguas en las que se pretende practicar, desistiendo de esta idea, en caso de observar aguas contaminadas.
  
- Medidas preventivas en **desplazamientos**:
  - ✓ Desde el domicilio hasta la playa / arrecife / punto de práctica deportiva, por la vía pública:
    - Caminando (evitando el contacto personal con otras personas – no estrechar la mano, no besar, no abrazar, manteniendo siempre una distancia mínima de 2m con otras personas o en caso contrario, empleando mascarilla FFP2 ó FFP3).
    - En bicicleta (ya sea alquilada o en propiedad). **Siguiendo las instrucciones de las normativas en vigor sobre ocupantes en vehículos de este tipo.**

# PROTOCOLO **STAND UP PADDLE** EN ESTADO DE ALARMA

## FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE SURFING

### Actividad física no profesional (*freesurf*)

- ✓ Traslado desde la vía pública hasta la orilla del mar / Embalse / Lago / Rio
  - Conductas a seguir y distancias mínimas de seguridad: Las indicadas por las diferentes administraciones hasta hoy (evitar estrechar la mano, besar o abrazar a nadie, **mantener una distancia mínima de 2m**, evitar tocarse nariz, ojos o boca, en caso de tos o estornudo hacerlo sobre un pañuelo desechable o si no es posible sobre el interior del codo, etc...).
  - En general, evitar interrelacionarse físicamente con otras personas, pararse a saludar, charlar presencialmente, etc...
  - No compartir con otras personas cremas protectoras del sol o barras de labios.
  - No compartir parafinas ni otros objetos.
  
- Medidas preventivas en la práctica deportiva de SUP:
  - ✓ Separación de **4 metros** como mínimo en estiramientos y calentamientos y reducir al máximo el tiempo de calentamiento en arena de playa.
  - ✓ Distancias mínimas de seguridad en el agua: Se estima que **4 metros** podría ser una distancia suficiente para evitar contagios aéreos en zonas con vientos moderados. Si los vientos fuesen fuertes, se incrementará esta distancia.
  - ✓ Se desaconseja la práctica del *drafting* (*navegar detrás de un deportista*).
  - ✓ Se evitarán zonas cercanas a acometidas de aguas fecales o ríos contaminados.
  - ✓ SUP de olas: el desarrollo sería el mismo que los protocolos de surf.

# PROTOCOLO **STAND UP PADDLE** EN ESTADO DE ALARMA

## FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE SURFING

### Actividad física no profesional (*freesurf*)

- Medidas preventivas **tras la práctica deportiva** (hasta llegar de vuelta al domicilio):
  - ✓ No usar duchas públicas.
  - ✓ Evitar usar duchas, mangueras y lavapiés compartidos.
  - ✓ Nunca compartir toalla.
  - ✓ No realizar la limpieza y desinfección de la equipación deportiva en duchas o lavapiés compartidos.
  - ✓ Evitar compartir: botellas de líquidos bebibles (se recomienda marcar botellas con iniciales de cada persona), comida, bosa/cuba de “traje mojado” (cada traje a una bolsa independiente), etc.
  
- Medidas preventivas **al llegar al domicilio** particular:
  - ✓ Lavado de manos con agua y jabón (40 segundos como mínimo).
  - ✓ Limpieza y desinfección de equipación deportiva en domicilio particular.
  - ✓ Toma de temperatura

Disfruta de forma **responsable**.

#pormiportiortodos

#surfeaseguro

#noplacticteam

# PROTOCOLO **STAND UP PADDLE** EN ESTADO DE ALARMA FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE SURFING Actividad física no profesional (*freesurf*)

## LAS 10 REGLAS DE LA SEGURIDAD

1. ¡En caso de síntomas, por leves que sean, **no salgas de tu domicilio!**
2. Mantén una **higiene reiterada de manos** y **evita tocarte la cabeza con ellas**.
3. **Al toser o estornudar, cúbrete** la boca y la nariz con un pañuelo desechable o contra el codo flexionado.
4. **Usa los EPI'S necesarios** (guantes, mascarillas, gel hidroalcohólico, etc...).
5. **Evita practicar SUP en zonas con aguas contaminadas**. Infórmate sobre la calidad del agua de tu zona deportiva.
6. Mantén siempre **2 metros de distancia mínima con otras personas en tus desplazamientos hacia la playa / Embalse / Lago o Río**.
7. **Evita compartir material deportivo u objetos** como cremas, parafina, peines, toallas, comida, bebida, etc... con otras personas.
8. **Tanto en la orilla como en el agua** mantén una **distancia mínima de seguridad de 4 metros**, e increméntala si el viento es intenso.
9. **Evita cruzarte con otros PaddleSurfers**.
10. **No usar duchas públicas. Evita zonas de ducha o lavapiés compartidos**.  
Endulza y desinfecta tu material en tu domicilio.

**LA CONDUCTA RESPONSABLE DE CADA DEPORTISTA NOS MANTENDRÁ A  
SALVO AL RESTO. EXTREMA LAS PRECAUCIONES.**

*Las recomendaciones incluidas en el presente documento están en continua revisión en función de la evolución y nueva información que se disponga de la infección por el nuevo coronavirus (SARS-COV-2)*