



ANEXO I. POSIBLES ACTIVIDADES NO ÁMBITO DO OCIO E TEMPO LIBRE PARA REALIZAR DE FORMA SEGURA NO MARCO DA CRISE SANITARIA PROVOCADA POLO VIRUS SRAS CoV-2 (COVID19)

O obxectivo deste documento é facilitar un listado de actividades no ámbito do ocio e tempo libre para a súa realización de acordo coas recomendacións xerais de carácter hixiénico-sanitario no contexto da afectación do COVID-19, apostando por un ocio educativo de calidade dentro das novas circunstancias.

É recomendable apostar por aquelas actividades nas que a súa propia dinámica propicia o seu desenvolvemento de forma segura: isto é, actividades que garanten o distanciamento interpersonal ou, no caso de non ser viable, favorecen o emprego de máscara no seu desenvolvemento.

Entre estas últimas podemos relacionar, sen carácter de *numerus clausus*, as seguintes:

- **ESCALADA**

Organizárase a actividade preferentemente en espazos abertos e en pequenos grupos que permitan manter a distancia física interpersonal de 1,5 metros en todo momento, sen necesidade do uso de máscara nese caso. Recoméndase empregar conos ou outro tipo de sinalización para identificar o lugar de espera de cada participante, que manteñan a debida separación.

Levarase material propio de uso individualizado se é posible; e no caso de que



a entidade prestadora da actividade llo facilite ás persoas participantes, deberán cumprirse as indicacións xerais de desinfección establecidas.

O equipo técnico marcará e supervisará as distancias interpersoais necesarias.

• **SENDEIRISMO, MARCHAS**

A dinámica propia desta actividade permite garantir con facilidade o distanciamento interpersoal e o seu desenvolvemento de xeito seguro, cunha boa organización.

Recoméndase a organización en grupos reducidos. No caso de tratarse dun grupo numeroso de participantes que levara a unha fila demasiado longa, poderase dividir en grupos máis pequenos aos participantes, con intervalos de saída escalonados para un control máis eficiente das medidas de seguridade.

O equipo técnico marcará e supervisará as distancias de hixiene sanitaria. Naqueles momentos puntuais nos que non sexa posible manter as distancias, empregaranse as máscaras.

Se se usa algún tipo de material (chaleco reflectante, por exemplo) será preferentemente de uso único e exclusivo.



• **PATINAXE/LONGBOARD**

Organizarase a actividade preferentemente en espazos abertos e en pequenos grupos que permitan manter a distancia física interpersoal en todo momento, sen necesidade do uso de máscara nese caso. Recoméndase empregar conos ou outro tipo de sinalización para identificar o lugar de espera de cada participante, no caso de ser necesario.

Levaranse patíns ou táboa propia e de uso exclusivo no caso de ser posible. Tanto o material propio coma o material proporcionado pola entidade que organiza a actividade seguirá un estrito protocolo de desinfección.

• **BTT/RUTAS EN BICICLETA**

A dinámica de desenvolvemento propia desta actividade xa permite garantir con facilidade o distanciamento interpersoal e o seu desenvolvemento de xeito seguro. A mesma distancia lineal na ruta das bicicletas xa aporta a distancia mínima de seguridade.

Priorizaranse as rutas por espazos que non estean moi transitados.

O equipo técnico marcará as distancias de hixiene sanitaria ao mesmo tempo que controla os diferentes perigos na marcha (cortes de estrada, coches...).

Preferiblemente, cada participante levará o seu chaleco reflectante para marchas, rutas en bici...que será de uso único e exclusivo como calquera outro tipo de prenda.



- **TIRO CON ARCO**

Organizarase a actividade preferentemente en espazos abertos e en pequenos grupos que permitan manter a distancia física interpersoal en todo momento, sen necesidade do uso de máscara nese caso. Recoméndase empregar conos ou outro tipo de sinalización para identificar o lugar de espera de cada participante.

O equipo técnico marcará e supervisará as distancias interpersoais necesarias. Naqueles momentos puntuais nos que non sexa posible manter as distancias, empregaranse as máscaras.

Tras o emprego do material, este deberá ser desinfectado antes de ser utilizado por novos participantes na actividade.

- **XEOCATCHING**

A propia dinámica da actividade como xogo ao aire libre que combina a tecnoloxía coa aventura en espazos abertos propicia o seu desenvolvemento de xeito seguro.

Recoméndase a organización en grupos reducidos, mantendo as distancias interpersoais en todo momento, debendo o equipo técnico supervisar este aspecto coa máxima dilixencia.



- **TAICHÍ, IOGA, TÉCNICAS DE RELAXACIÓN E SIMILARES**

A práctica deste tipo de actividades implican individualismo na súa execución e permiten manter facilmente o distanciamento interpersoal.

O feito de que non requiran de moito material facilita o respecto das normas hixiénico sanitarias.

De ser posible levarase esterilla propia e, se hai necesidade de compartila, deberán seguirse as normas xerais de desinfección do material.

- **OBRADOIROS**

Potenciaranse os obradoiros nos que prime o distanciamento individual: zumba, expresión corporal, podcast, curtametraxe... que cunha correcta organización facilitan a realización da actividade de xeito seguro e coas debidas condicións hixiénico sanitarias. Levaranse a cabo preferentemente en espazos abertos.

No caso de facer algún obradoiro con material funxible, este será entregado con luvas polo equipo técnico aos participantes.

- **PIRAGUA/KAIK/VELA**

A dinámica da actividade propicia o seu desenvolvemento de forma segura e permite manter as distancias interpersoais.

Ao realizarse en lugares abertos e públicos (praias fluviais, praias, ríos...),



tentarase evitar todo tipo de contacto con persoas alleas á actividade, así como doutros grupos que poidan localizarse no mesmo lugar.

O equipo técnico supervisará as distancias interpersoais, garantindo a distancia de seguridade de dous metros entre participantes, tamén durante a explicación técnica, nas actividades de quecemento, así como á hora de acceder, deixar e transportar a embarcación.

Na medida do posible, os materiais individuais e persoais como os neoprenos ou licras serán de uso exclusivo de cada participante, evitando o seu uso compartido. De ser necesario compartir material entre os participantes, farase a correspondente hixienización.

No caso de embarcacións de varias prazas deberá garantirse a distancia mínima entre as persoas participantes.

- **SURF/WINDSURF/PADEL SURF/BODY BOARD/SKYMBOARD**

A dinámica da actividade propicia o seu desenvolvemento de forma segura.

O equipo técnico supervisará as distancias interpersoais, garantindo a distancia de seguridade de 1,5 metros entre participantes, tamén durante a explicación técnica e nas actividades de quecemento.

Levarase neopreno ou licra propia no caso de ser posible, evitando o uso de materiais individuais de forma compartida.

Cada participante transportará a súa táboa. De ser necesario compartir



material entre os participantes, farase a correspondente hixienización.

Ao realizarse en lugares abertos e públicos tentarase evitar todo tipo de contacto con persoas alleas á actividade, así como doutros grupos que poidan localizarse no mesmo lugar.

- **ACTIVIDADES DEPORTIVAS EN XERAL**

Organizaranse preferentemente en espazos abertos e en grupos reducidos de participantes que fagan máis fácil garantir a distancia interpersonal mínima; doutro xeito haberá que facer uso das máscaras, o que dificulta a propia práctica das actividades deste tipo.

No caso dalgunhas actividades deportivas, a propia mecánica xa facilita as distancias, como é o caso do tenis, bádminton, petanca, bolos...

Se o lugar da actividade é un espazo deportivo pechado, como un pavillón, non se usarán os vestiarios ou servizos nos que non haxa unha seguridade de control de hixienización, evitando tamén o uso de bancadas ou gradas.

Recoméndase evitar aquelas actividades deportivas que non se poden realizar sen un contacto físico de forma continua, apostando por aquelas que non obriguen a ese contacto social permanente ou a súa propia dinámica xa esixe separación interpersonal.

O material debe hixienizarse tras cada uso.



- **EXCURSIÓNS**

Recoméndase suprimir ou reducir ao máximo posible o número de saídas das actividades, sobre todo cando se trate de actividades con pernocta que impliquen o traslado a outros espazos.

No caso de facerse algunha saída ou excursión en medios de transporte, atenderase ás recomendacións hixiénico-sanitarias establecidas para estes casos (redución de prazas, emprego de máscaras...).

Recoméndase que cada participante leve consigo o seu propio chaleco reflectante, que deberá ser do seu uso exclusivo.

- **VELADAS**

Trataranse de facer en espazos abertos se as condicións meteorolóxicas o permiten. No caso de que non poida ser así, haberá que ter en conta o aforo dos espazos dispoñibles para poder levar a cabo a velada mantendo as distancias interpersoais e adaptando a organización dos grupos aos condicionantes dos espazos dispoñibles.

Procurarase non empregar disfraces nin material compartido entre o equipo técnico. Se non é posible, o material empregado debe ser correctamente hixienizado.



O equipo técnico supervisará as distancias interpersoais, garantindo a distancia de seguridade de 1,5 metros entre participantes.

Buscarase a organización en grupos máis pequenos ou en subgrupos recomendados (15 persoas máis monitores).

- **HÍPICA/RUTA A CABALO**

Este tipo de actividades permiten o seu desenvolvemento de xeito seguro xa que permiten manter as distancias interpersoais cunha boa organización, xunto co feito favorable de que se poden levar a cabo en espazos abertos.

Naqueles momentos puntuais nos que non sexa posible manter a distancia de dous metros, será necesario facer uso das máscaras.