

**MASKARAK KIROL EREMUAN (OSASUN SAILAREN gomendioak)****Deporte o actividad física al aire libre, ¿tengo que llevar mascarilla?**

- Si el deporte o la actividad física es al aire libre y es individual, se aplica lo dispuesto en el 6.2 del RDL 21/2020. Cuando se realiza deporte o actividad física en estas condiciones, no será necesario el uso de mascarilla; no obstante, el Departamento de Salud recomienda su uso si se practica con poca intensidad y en zona urbana, por ejemplo, paseos.

¿Los niños mayores de 6 años que están jugando en el parque, en la plaza, etc... también tienen que llevar mascarilla?

- A pesar de que pueda resultar incómodo hacerlo con la mascarilla, su uso es obligatorio para estas personas. Se entiende que es más un juego que una práctica de actividad física de manera intensiva.

Me voy al monte, solo. ¿También tengo que llevar mascarilla?

- No es necesario. A esta situación deberán equipararse aquellas otras no descritas aquí, pero que supongan una actividad individual, al aire libre y sin contacto con ninguna otra persona.

kirola edo jarduera fisikoa aire zabalean egitean, maskara eraman behar dut?

- Kirola edo jarduera fisikoa aire zabalean bada eta banakakoa bada, 21/2020 EDko 6.2 artikuluan ezarritakoa aplikatzen da. Kirola edo jarduera fisikoa baldintza horietan egiten denean, ez da beharrezkoa maskara erabiltzea; hala ere, Osasun Sailak intentsitate baxuarekin eta herrigunean egiten bada erabiltzea gomendatzen du, esaterako, paseatzera irtetean.

6 urtetik gorako umeak, parkean, plazan eta antzekoetan jolasten ari direnean, maskara eraman behar dute?

- Nahiz eta deserosoa izan daitekeen maskara jantzita jolastea, derrigorrean erabili behar dute. Jolasa dela ulertzen da, eta ez hainbeste jarduera fisiko trinkoa.

Mendira noa, bakarrik. Maskara eraman behar dut?

- Ez, ez da beharrezkoa. Egoera horrekin parekatu beharko dira hemen deskribatu ez diren gainerakoak, baina banakako jarduerak direnak, aire zabalekoak eta beste pertsona batekin kontakturik eragiten ez



dutenak.

Voy en bici al trabajo por el bidegorri. ¿Mascarilla siempre?

- Se equipará a la actividad física al aire libre. En caso de transitar por zona urbana, al ser menor su intensidad, es recomendable el uso de la mascarilla.

Uso de mascarilla cuando se está practicando ciclismo en carretera, o en bidegorris fuera del núcleo urbano. En bici en parques periurbanos.

- Si el deporte es el aire libre y es individual no habrá que llevar mascarilla, tal y como dispone el artículo 6.2 del Real Decreto-Ley 21/2020.
- En cualquier caso, el Departamento de Salud recomienda su uso si se practica deporte en zona urbana.
- Cuando se coge la bici para ir al trabajo, se equipará a la actividad física al aire libre y no sería exigible el uso de mascarilla. Con todo, al ser menor su intensidad, es recomendable el uso de la mascarilla.

Dentro de un gimnasio, ¿tengo que hacer actividad física con mascarilla?

- Sí, es obligatorio, dado que son espacios cerrados de uso público y se encuentren abiertos al público.
- Únicamente en los momentos de actividad física intensa, en los que el uso de la mascarilla sea incompatible en los términos establecidos en el artículo 6.2 del RDL 21/2020, no será

Bidegorritik bizikletan noa lanera. Maskara beti?

- Aire zabaleko jarduera fisikoarekin parekatzen da. Herrigunetik joanez gero, intentsitatea baxuagoa denez, komeni da maskara erabiltzea.

Maskara erabiltzea errepidean edo herrigunetik kanpoko bidegorrietan bizikletan goazenean. Bizikletan herri-periferietako parkeetan.

- Kirola aire zabalean eta banaka egiten bada, ez da maskararik eraman behar, 21/2020 Errege Lege Dekretuaren 6.2 artikulua dakarren bezala.
- Nolanahi ere, Osasun Sailak herrigunetan kirola egiten bada hura erabiltzea gomendatzen du.
- Bizikleta lanera joateko hartzen denean, aire zabaleko jarduera fisikoarekin parekatzen da, eta ez da derrigortzat jotzen maskara erabiltzea. Hala ere, intentsitatea txikiagoa denez, maskara erabiltzea gomendatzen da.

Gimnasio baten barruan, jarduera fisikoa maskara jantzita egin behar dut?

- Bai, nahitaezkoa da; izan ere, erabilera publikoko espazio itxiak dira, eta jendearentzako daude zabalik.
- Jarduera fisiko biziko uneetan, maskara 21/2020 ELDaren 6.2 artikuluan ezarritako baldintzetan erabiltzea bateraezina denetan, ez da derrigorrezkoa izango hura erabiltzea. Kasu horietan, 2 metroko gutxieneko segurtasun-



obligatorio su uso. En estos casos será imprescindible asegurar una distancia mínima de seguridad de 2 metros, así como unas buenas condiciones de ventilación y atendiendo en todo momento lo establecido en los protocolos propios de cada instalación.

distantzia ziurtatu beharko da, bai eta aireztatzeko baldintza egokiak ere, eta une oro bete beharko da instalazio bakoitzaren protokoloetan ezarritakoa.

Deporte en grupo al aire libre o en espacios cerrados

- El uso de la mascarilla será obligatorio salvo en el momento del partido, competición o en los momentos de actividad física intensa. Se puede considerar que la actividad en este momento es incompatible con el uso de mascarilla en los términos establecidos en el artículo 6.2 del RDL 21/2020.

¿Es obligatoria la mascarilla para monitores deportivos mientras realizan actividades grupales?

- Sí, debe utilizar mascarilla. Podrá no usar mascarilla si entra en los supuestos del artículo 6.2 del RD-L 21/2020.

Taldeko kirola aire zabalean edo espazio itxietan

- Maskararen erabilera derrigorrezkoa izango da, partidaren edo lehiaketaren unean edo jarduera fisiko biziaren unean izan ezik. Jarduera une horretan maskara 21/2020 ELDaren 6.2 artikuluan ezarritako baldintzetan erabiltzearekin bateraezina dela uler daiteke.

Derrigorrezkoa da maskara kirol-monitoreentzat, taldeko jarduerak egiten dituzten bitartean?

- Bai, maskara erabili beharko dute. 21/2020 ELDaren 6.2 artikuluan ezarritako egoeretan kendu ahalko dute maskara.

Fecha de última modificación:
24/07/2020