



## **FEDERACION NAVARRA DE HALTEROFILIA**

**PABELLÓN NAVARRA ARENA**  
**Plaza Aizagerría, nº 1 31006 Pamplona**  
**Teléfono : 948 57 16 00 (jueves de 12 a 14 h.)**  
**info@halterofilianavarra.com**

Pamplona, 5 de Mayo de 2020.

Desde la Federación Navarra deseamos que a la recepción de la presente estéis bien y sin incidencias reseñables.

Pasamos a informaros de las novedades que, en nuestro ámbito deportivo, se han producido desde nuestro anterior comunicado (del 29 de Abril).

### **FASES DE LA DESESCALADA :**

Por lo que conocemos, ha comenzado una cuenta a tras para llegar a la denominada “vía de normalización”, es decir; que volvamos a poder hacer nuestra vida, prácticamente, como antes del confinamiento preventivo.

\*Para ello, desde el día 02 de mayo, toda la población que lo desee podrá hacer ejercicio físico al aire libre, de forma individual y manteniendo una distancia constante de, al menos, 2 metros con respecto a otras personas. Esto se hará de forma controlada, es decir; de 6 a 10 de la mañana y/o de 8 a 11 de la noche. Para poder dejar márgenes horarios al resto de población (niños, mayores, etc.) que también deseen salir al exterior.

\*En evitación de confusiones (derivadas de una errónea o incompleta redacción de las informaciones Periodísticas) Las Autoridades Sanitarias nos indican que para hacer ejercicio físico, es decir; salir a correr NO será necesario acreditar ningún requisito oficial (Licencias deportivas, Certificados, etc.) Todos, de forma individual podemos hacerlo.

\*De momento, NO se reabren las instalaciones Deportivas (Públicas o Privadas). Aunque se estima que dicha opción está en el pensamiento de los técnicos Sanitarios del Gobierno de la Nación. Llegado el caso, la apertura NO se hará de forma indiscriminada. Se desarrollaría de forma escalonada.

- Primero, se reabrirían los Centros de Alto Rendimiento (C.A.R. o similares, en poblaciones específicas) para los Deportistas Profesionales y/o Federados con nivel de Elite Nacional de los diferentes Deportes. Individuales o Colectivos.

- Posteriormente, (si lo anteriormente expuesto no trae consecuencias negativas) seguirían las instalaciones Deportivas (Publicas o Privadas) independientemente de su ubicación geográfica. De cara a entrenar a aquellos Deportistas Federados que participan en Competiciones oficiales de carácter Nacionales y/o Autonómicas.

-En todos los casos, se trate de un CAR o de un Club cualquiera. De Deportistas Profesionales o no , será OBLIGATORIO para los Deportistas y sus Entrenadores, mantener las distancias de seguridad y los protocolos de higiene personal ya conocidos (guantes, mascarilla, geles con desinfectante, etc.)

- En todos los casos, el número de participantes NO excederá de 10 personas entrenando a la vez (siempre y cuando la amplitud de la instalación cerrada lo permita). En caso contrario, prevalecería mantener las distancias de seguridad sobre cualquier otro criterio. Esto, a algunas instalaciones cerradas de pequeñas dimensiones, puede llevarles a tener que ampliar los horarios de entrenamientos, con la finalidad de poder dar cabida a todos sus deportistas.

-Finalmente, si las estadísticas siguen siendo positivas (no se producen incrementos de la Pandemia padecida) y continúan manteniéndose las medidas de seguridad personal, se podría llegar a incluir al resto de la población que practiquen algún tipo de deporte o actividad deportiva (Federados o no) en recintos cerrados.

-En todos los casos, los elementos de uso común, y en especial, el material deportivo (barras, pesas, cierres o sujeciones, soportes, zona de entrenamiento, etc.) deberán ser desinfectados tras su utilización (una vez que el deportista haya finalizado su entrenamiento) . Es aconsejable que cambiemos los recipientes colectivos de magnesias en polvo, por pastillas individuales de magnesias, o al menos, distribuyamos la magnesias en polvo en recipientes más pequeños de uso exclusivamente personal. Es aconsejable también, que en las instalaciones cerradas de uso colectivo, se minimice el uso de los vestuarios, duchas y WC, dado que habría que desinfectarlas cada vez que se utilicen. Además, recomendamos que los responsables de las instalaciones, mentalicen a sus usuarios para que controlen algunos hábitos considerados actualmente como de alto riesgo (tales como; toser, estornudar, escupir, etc.) durante los entrenamientos

Igualmente, las Federaciones Deportivas y/o los Clubes que deseen organizar competiciones de sus respectivas modalidades, lo harán siguiendo estrictamente las normas que, en su momento, sean indicadas por las Autoridades Sanitarias oficiales.

La coordinación de todas las partes implicadas es esencial para superar con éxito la actual situación.

Continuaremos remitiendo nuestros comunicados para manteneros informados de cuantas cuestiones nos puedan afectar de forma concreta en el ámbito de la Halterofilia. Igualmente, espero poder contactar en breve telefónicamente, al menos, con los representantes de los Clubes. Con el fin de unificar criterios y preparar el regreso escalonado a los entrenamientos.

Animamos a los Clubes, a sus Deportistas y Entrenadores para que; a través del correo del Club, nos remitan (al correo de la Federación) sus propuestas. Igualmente, hacemos extensiva esta invitación a los Jueces.

Sin otro particular, saludos.

Miguel Urrizalqui