



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE NATACIÓN

ENTRENAMIENTO EN AGUAS ABIERTAS CONSIDERACIONES BOE 03/05/2020

El lunes, 4 de mayo, se inicia la Fase 0 del periodo que el Gobierno ha denominado desescalada. Desde este momento, todos los deportistas acuáticos podrán hacer uso de los **espacios públicos al aire libre** (mar, embalses, ríos, etc.) para la práctica deportiva, siempre que se realice de **forma individual**.

Deportistas de alto nivel (DAN) o interés nacional:

- No tendrán límite de tiempo.
- Dentro de los límites de la provincia en la que resida el deportista.
- Podrán estar acompañados de un entrenador.

Deportistas federados:

- En horario de 6:00-10:00 y 20:00-23:00h, un máximo de dos veces al día.
- Dentro de los límites del término municipal de residencia.
- Estará prohibido el uso del "vehículo motorizado o el transporte público" para desplazarse.

Otras consideraciones:

- La federación autonómica correspondiente emitirá la debida acreditación a los deportistas federados.
- La condición de Deportista de Alto Nivel será acreditada por el Consejo Superior de Deportes.
- **Seguros:** en caso de accidente el seguro deportivo sólo tiene cobertura en sesiones programadas por el club y dirigidas por un entrenador.
- Aunque la ley permite nadar en aguas abiertas a mayores de 14 años, la RFEN aconseja hacerlo a partir de la mayoría de edad, siempre y cuando no vayan acompañados de su entrenador (DAN).
- **Restricciones:** en algunos municipios se ha restringido el nado por lo que deberás consultar previamente en el Ayuntamiento que corresponda.
- Exclusivamente está permitida la práctica deportiva (natación), no el baño.

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS RFEN:

- Uso de boya de seguridad.
- Recomendable neopreno con una temperatura inferior a 20°C.
- Precaución condiciones meteorológicas.
- Avisar al socorrista, si lo hubiera, de tu entrada en el agua y tiempo previsto del entrenamiento. En su defecto, avisar a algún conocido o familiar.
- Prohibido nadar en puertos y zonas de entrada y salida de embarcaciones.
- No alejarse más de 200 metros de la costa en playas y 50 metros de la costa en otros espacios.
- Sin experiencia previa en aguas abiertas, esperar la autorización para nadar en grupo o bajo supervisión.
- Información oficial del estado de las playas y zonas de interior: [PLAYAS](#) - [INTERIOR](#)

Madrid, 3 de mayo de 2020