



Ayuntamiento de ponferrada

Preguntas frecuentes sobre qué se puede hacer y qué no en las primeras fases de la desescalada

¿Puedo ir a una terraza a cualquier hora pero a pasear solo en mi franja?

Sí, es así. Las actividades permitidas en fase 1 no tienen horario. Pero sí se mantienen las franjas por edades para paseos y deporte al aire libre. De hecho, la orden que las regula ha sido modificada para que las comunidades autónomas puedan modificar el tramo infantil (derogando otras órdenes), así que esa sigue vigente.

¿Puedo ir a otro territorio en la misma fase?

Da igual en qué fase estés tú y la zona a la que quieres ir y por dónde pases. Solo puedes salir del Bierzo y Laciana por las siguientes excepciones: motivos sanitarios, laborales, profesionales o empresariales, de retorno al lugar de residencia familiar, asistencia y cuidado de mayores, dependientes o personas con discapacidad, causa de fuerza mayor o situación de necesidad o cualquier otra de análoga naturaleza.

¿Puede toda la familia ir junta en el mismo coche hasta llenar todas las plazas?

Si viven juntos sí, en todas las fases. Además, no es necesario que lleven mascarilla. Si, en cambio, alguno de los viajeros no convive con el resto, se deberán seguir las reglas anteriores: dos personas por fila de asientos y todos con mascarilla.

Estas reglas se aplican a todas las fases. Aunque en muchos medios se afirma que se trata solo de fase 1, no es cierto.

¿Puedo ir a mi segunda residencia?

Sí. Eso sí, solo puedes hacerlo en fase 1 y dentro del territorio de desescalada de tu residencia habitual (El Bierzo y Laciana). Asimismo, te puedes quedar el tiempo que quieras. Eso sí, recuerda que si desde allí sales a correr o a pasear podrías tener problemas con las autoridades a la hora de demostrar que estás a 1 km o en el mismo municipio de tu residencia.

Movilidad para socializar

¿Puedo quedar en una casa con amigos o familiares en fase 1?

La orden ministerial no acota los encuentros ni a lugares ni a tiempos concretos, así que a priori es libre. La orden no incluye esos encuentros como actividad, sino que permite la movilidad en grupos de hasta diez personas. Así que en principio puedes quedar donde quieras y el tiempo que quieras.

¿Puedo visitar a personas mayores o que están dentro de los grupos de riesgo?

Sí, pero deberías hacerlo de forma responsable y evitarlo si crees que puede suponer un peligro de contagio. Aunque el plan de desescalada estableció que mayores y personas de riesgo estarían excluidos de los contactos sociales, la norma que se aprobó finalmente, y que es lo que cuenta, establece que pueden hacer las mismas actividades que el resto de la ciudadanía. Eso sí, siempre que su enfermedad y su estado estén controlados y no suponga un riesgo para su salud.

La única exclusión general es para quienes tengan síntomas, estén en aislamiento o en cuarentena, que no podrán realizar las actividades permitidas y deberán quedarse en casa.

Movilidad para ir a tiendas o servicios

¿A qué hora puedo ir a las tiendas abiertas?

Las franjas horarias no se aplican a las compras ni al resto de actividades permitidas en ninguna de las dos fases. Puedes ir cuando lo consideres necesario. Las franjas horarias solo se aplican a paseos y salidas a hacer deporte al aire libre, por el momento. Para el resto de actividades que se vayan permitiendo, si no se especifica de forma clara en la norma que las regule, no hay horario.

¿Puedo ir a cualquier tienda o peluquería?

Si vas a comprar productos básicos, como alimentos, sí. Aunque algunas policías autonómicas o locales han establecido distancias e incluso multado por ir a comprar lejos de tu domicilio, ninguna norma estatal limita eso. Pero, claro, mucho mejor si vas lo más cerca posible.

Para el resto de tiendas: En la fase 1 no es necesario pedir cita previa, aunque el aforo está reducido al 30% y no se limita el territorio, así que entendemos que puedes ir a cualquiera dentro de tu territorio de la desescalada (El Bierzo y Laciaana).

¿Puedo ir acompañada a comprar o tengo que ir sola?

El hecho de que las compras se hicieran desde un principio de forma individual para los productos básicos, como la alimentación, se mantiene por el momento. No es incompatible con el hecho de que puedas ir con más gente por la calle, que es otra cosa. Así: a comprar, excepto si te llevas a un menor o acompañas a alguien dependiente, tienes que ir solo. La clave aquí parece ser evitar aglomeraciones dentro de los comercios.

En la fase 1, aunque ya no es obligatoria la cita previa, el aforo está limitado al 30% y se tiene que seguir manteniendo la distancia de dos metros. Aunque no se especifica que debes ir solo, que lo hagas puede facilitar que se cumplan esas normas y es lo más responsable.

¿A cuánta distancia me puedo desplazar para recoger comida en un local?

La verdad es que las medidas aprobadas en bares y restaurantes para recoger comida durante la fase 0 no establecen un límite de distancia, pero creemos que lo mejor -si es posible- es aplicar las normas de los comercios que atienden con cita previa: dentro de tu municipio, excepto si tu municipio no cuenta con ese servicio. Y, en fase cero, por supuesto, solo puedes hacerlo dentro de tu territorio de desescalada.

Movilidad para pasear y hacer deporte

¿Puedo pasear en familia o salir a correr con amigos en fase 1?

No es aplicable a paseos o práctica de deporte lo de los grupos de 10 personas.

¿No puedo pasear más allá de un kilómetro tampoco en fase 1?

En principio la orden que regula los paseos sigue vigente. Pero en fase 1 sí puedes ir andando, a la distancia que consideres, a las actividades permitidas, como visitar a

amigos o ir a una terraza o a un comercio, dado que la movilidad está permitida en todo el territorio de desescalada.

¿No puedo correr por toda la provincia en fase 1?

En principio el deporte al aire libre está prohibido fuera del municipio. De hecho, si vas en coche a otro pueblo dentro de tu provincia porque te lo permite la fase 1 y te pones a hacer deporte allí, no cumples las normas, porque estás fuera de tu municipio de residencia.

¿Hasta dónde puedo ir en bici?

Si sales para hacer deporte, por el municipio y una vez al día en la franja que te corresponda por edad, tanto en fase 0 como en fase 1.

Una cosa es que la uses para hacer deporte (y ahí aplican estos límites) y otra muy distinta que sea tu medio de transporte. En ese segundo caso, la distancia a la que podrás ir y el horario dependerá de la actividad que vayas a realizar. Si vas a trabajar en bici, por ejemplo, puedes ir a cualquier hora y donde quieras, puesto que acudir al trabajo no tiene límites de territorio de desescalada.

¿Qué pasa con la práctica de deporte por deportistas profesionales o federados?

En Fase 1: abren los centros de alto rendimiento y podrán acudir a ellos los deportistas de alto nivel, alto rendimiento o de interés nacional de forma individual. Los deportistas de ligas profesionales podrán entrenar y tener sesiones técnicas en grupos de un máximo de 10 personas, siempre guardando la distancia de dos metros y sin permitir el acceso a los medios de comunicación.

¿Puedo ir al monte?

Solo en fase 1 y si el espacio es de acceso libre y está abierto y no lo han vetado, por ejemplo, las autoridades locales, puedes reunirte ahí con amigos en grupos de hasta diez personas, en principio. Eso sí, si vas a hacer deporte, recuerda que se mantienen las reglas y tiene que estar dentro de tu municipio y hacerlo en tu franja horaria.

¿Puedo ir a cazar o a pescar?

No, en ninguna de las dos fases. Está expresamente prohibido y no se prevé que se apruebe hasta la fase 2.