



## LEGISLACIÓN CONSOLIDADA

---

Orden SND/380/2020, de 30 de abril, sobre las condiciones en las que se puede realizar actividad física no profesional al aire libre durante la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19.

---

Ministerio de Sanidad  
«BOE» núm. 121, de 01 de mayo de 2020  
Referencia: BOE-A-2020-4767

---

### TEXTO CONSOLIDADO Última modificación: 09 de mayo de 2020

Téngase en cuenta que el estado de alarma, declarado por el Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo, finalizó a las 00:00 horas del día 21 de junio de 2020, por lo que debe entenderse que esta norma ha perdido su vigencia.

Debido a la rapidez en la evolución de la situación de emergencia de salud pública ocasionada por el COVID-19, a escala nacional e internacional, el Gobierno, al amparo de lo dispuesto en el artículo 4, apartados b) y d), de la Ley Orgánica 4/1981, de 1 de junio, de los estados de alarma, excepción y sitio, declaró, mediante el Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo, el estado de alarma en todo el territorio nacional con el fin de afrontar la crisis sanitaria, el cual ha sido prorrogado en tres ocasiones, la última con ocasión del Real Decreto 492/2020, de 24 de abril, hasta las 00:00 horas del día 10 de mayo de 2020, en los términos expresados en dicha norma.

El artículo 4.2.d) del citado Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo, determina que, para el ejercicio de las funciones previstas en el mismo y bajo la superior dirección del Presidente del Gobierno, el Ministro de Sanidad tendrá la condición de autoridad competente delegada, tanto en su propia área de responsabilidad como en las demás áreas que no recaigan en el ámbito específico de competencias de los demás Ministros designados como autoridad competente delegada a los efectos de este real decreto.

En concreto, de acuerdo con lo establecido en el artículo 4.3 del Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo, el Ministro de Sanidad queda habilitado para dictar las órdenes, resoluciones, disposiciones e instrucciones interpretativas que, dentro de su ámbito de actuación como autoridad delegada, sean necesarias para garantizar la prestación de todos los servicios, ordinarios o extraordinarios, en orden a la protección de personas, bienes y lugares, mediante la adopción de cualquiera de las medidas previstas en el artículo once de la Ley Orgánica 4/1981, de 1 de junio.

El artículo 7.1 del Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo, limita la libertad de circulación de las personas, previendo una serie de excepciones, tales como la asistencia y cuidado de personas mayores del párrafo e), la situación de necesidad, en su párrafo g), o cualquier otra actividad de análoga naturaleza del párrafo h).

Por otra parte, de acuerdo con el artículo 7.6 del citado real decreto, el Ministro de Sanidad podrá, en atención a la evolución de la emergencia sanitaria, dictar órdenes e

instrucciones en relación con las actividades y desplazamientos a que se refieren los apartados primero a cuarto de este artículo, con el alcance y ámbito territorial que en aquellas se determine.

La evolución de la crisis sanitaria que se desarrolla en el marco del estado de alarma, obliga a adaptar y concretar de manera continua las medidas adoptadas, para asegurar la eficiencia en la gestión de la crisis. En este marco, se hace preciso dictar una orden para aclarar el modo en el que, respetando las necesarias medidas de prevención e higiene, las personas de 14 años en adelante pueden volver a realizar actividad física al aire libre.

A los efectos de lo previsto en esta orden, dicha actividad física comprende tanto la realización no profesional de actividades deportivas de carácter individual sin contacto, así como la realización de paseos diarios.

La práctica de actividad física y la reducción del sedentarismo son factores que tienen una influencia positiva en la mejora de la salud de las personas, en la prevención de las enfermedades crónicas y, por tanto, en la calidad y la esperanza de vida de la población. Así, la actividad física practicada con regularidad tiene múltiples beneficios, como, por ejemplo, la mejora del bienestar emocional, de la función inmunitaria, la reducción del riesgo de desarrollar ciertas enfermedades como diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y en general una mejora de la condición física. Asimismo, la práctica de actividad física al aire libre conlleva beneficios adicionales, como la exposición a la luz natural para la síntesis de vitamina D o beneficios sobre la salud mental.

Además de estos beneficios, para la población adulta mayor, la actividad física es también un factor clave para mantener una adecuada funcionalidad, un menor riesgo de caídas, unas funciones cognitivas mejor conservadas, y para prevenir posibles limitaciones funcionales moderadas y graves.

A su vez, permitir salidas para la práctica de actividad física es una medida de equidad, ya que las condiciones de las viviendas y los estilos de vida no son iguales en todos los hogares, por lo que la declaración del estado de alarma supone un impacto desigual en la población, afectando especialmente a aquellos hogares que viven en condiciones de vida de mayor vulnerabilidad.

No obstante los beneficios señalados, en el momento actual de la crisis sanitaria, y con el fin de proteger uno de los colectivos más vulnerables, en esta fase no se contempla la práctica de la actividad física prevista en esta orden por parte de los residentes en los centros sociosanitarios de mayores.

Teniendo en cuenta los beneficios asociados a la práctica de una actividad física, unidos a los efectos negativos asociados al sedentarismo derivado de la propia declaración del estado de alarma, se considera que existe una situación de necesidad que ampara, con arreglo a lo previsto en el artículo 7.1.g) del Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo, y en línea con la finalidad de su artículo 7.2, la posibilidad de que las personas de 14 años en adelante retomen la actividad física al aire libre, siempre que para ello se adopten las oportunas medidas de seguridad. Del mismo modo, las actividades permitidas por esta orden resultan necesarias para el bienestar físico y psíquico de la población, entendiéndose, por tanto, que se trata de una actividad de análoga naturaleza, de acuerdo con lo previsto en el artículo 7.1.h), a la asistencia y cuidado a determinados colectivos prevista en el párrafo e) de este mismo artículo.

En los desplazamientos autorizados por esta orden se ha tenido en cuenta la necesidad de evitar aglomeraciones, motivo por el cual se ha replanteado el uso del espacio público a favor de los que caminan y van en bicicleta, en ese orden de prioridad, al tiempo que se establecen distintos tramos horarios para la práctica de la actividad física. Estas medidas facilitarían que se mantenga la distancia interpersonal recomendada y el contacto con la naturaleza y la vegetación, con un demostrado efecto beneficioso en la salud.

Igualmente, con este mismo fin, se modifica la franja horaria en la que estará permitido circular por las vías y espacios de uso público de acuerdo con lo previsto en la Orden SND/370/2020, de 25 de abril, sobre las condiciones en las que deben desarrollarse los desplazamientos por parte de la población infantil durante la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19, disponiéndose que podrá llevarse a cabo dicha actividad entre las 12:00 horas y las 19:00 horas.

Asimismo, la recomendación para población adulta es realizar al menos 150 minutos de actividad moderada a la semana o 75 minutos de actividad vigorosa o una combinación

equivalente de las anteriores, dándose cumplimiento a dicha recomendación con los límites establecidos en la presente orden.

Por todo ello, se hace preciso dictar una orden para interpretar y concretar, con arreglo a las facultades previstas en los artículos 4.3 y 7.6 del Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo, en qué casos está permitido, de acuerdo a lo previsto en el artículo 7.1, párrafos e), g) y h), del mencionado real decreto, la práctica de la actividad física no profesional al aire libre, y bajo qué condiciones de seguridad debe realizarse para que no repercuta negativamente en la evolución de la epidemia, al tiempo que la población obtenga el máximo beneficio para su salud física y mental.

En su virtud, dispongo:

**Artículo 1. Objeto.**

Esta orden tiene por objeto establecer las condiciones en las que las personas de 14 años en adelante podrán realizar actividad física no profesional al aire libre durante la vigencia del estado de alarma.

**Artículo 2. Desplazamientos permitidos para la práctica de actividad física.**

1. Se habilita a las personas de 14 años en adelante, a circular por las vías o espacios de uso público para la práctica de las actividades físicas permitidas por esta orden, de acuerdo con lo previsto en el artículo 7.1, párrafos e), g) y h), del Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo, por el que se declara el estado de alarma para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19.

2. A los efectos de lo previsto en esta orden, queda permitida la práctica no profesional de los deportes individuales que no requieran contacto con terceros, así como los paseos. Dichas actividades se podrán realizar una vez al día y durante las franjas horarias previstas en el artículo 5.

No se encuentra comprendida dentro de esta habilitación la práctica de la pesca y caza deportiva.

3. Durante los paseos se podrá salir acompañado de una sola persona conviviente. No obstante, aquellas personas que por necesidad tengan que salir acompañadas podrán hacerlo también por una persona empleada de hogar a cargo o persona cuidadora habitual.

La práctica no profesional de cualquier deporte individual que no requiera contacto solo se podrá realizar de manera individual. No obstante, aquellas personas que por necesidad tengan que salir acompañadas podrán hacerlo por una persona conviviente, una persona empleada de hogar a cargo o persona cuidadora habitual.

Téngase en cuenta que, en todas las unidades territoriales en fase I y posteriores, no será de aplicación a la práctica de la actividad física no profesional la limitación prevista en el apartado 3, debiendo sujetarse la práctica de dichas actividades a lo establecido en el artículo 7.2 de la Orden SND/399/2020, de 9 de mayo, según establece la disposición adicional 4 de la misma, [Ref. BOE-A-2020-4911](#), añadida por el art. 3.7 de la Orden SND/440/2020, de 23 de mayo. [Ref. BOE-A-2020-5265](#)

4. Los paseos se realizarán con una distancia no superior a un kilómetro con respecto al domicilio. Dicha limitación no será aplicable a la práctica no profesional de cualquier deporte individual, estando ésta permitida dentro del municipio donde se reside.

Téngase en cuenta que, en las unidades territoriales en fase 2, no serán de aplicación a la práctica de la actividad física no profesional las franjas y limitaciones previstas en el apartado 4, ni regirá limitación alguna respecto del número de veces al día, debiendo sujetarse su práctica a lo establecido en el art. 7 de la Orden SND/414/2020, de 16 de mayo, según establece la disposición adicional 5 de la citada Orden, añadida por el art. 2.2 de la Orden SND/445/2020, de 26 de mayo. [Ref. BOE-A-2020-5088](#)

5. No podrán hacer uso de la habilitación contenida en el apartado 1 las personas que presenten síntomas o estén en aislamiento domiciliario debido a un diagnóstico por COVID-19, o que se encuentren en período de cuarentena domiciliaria por haber tenido contacto con alguna persona con síntomas o diagnosticado de COVID-19. Asimismo, tampoco podrán hacer uso de dicha habilitación los residentes en centros sociosanitarios de mayores.

6. Los desplazamientos a los que se refiere este artículo se entienden sin perjuicio de los permitidos con carácter general en el artículo 7 del Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo, así como por la Orden SND/370/2020, de 25 de abril, sobre las condiciones en las que deben desarrollarse los desplazamientos por parte de la población infantil durante la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19, pudiendo ser estos acumulativos.

**Artículo 3. *Requisitos para evitar el contagio.***

1. Durante la práctica de las actividades físicas autorizadas por esta orden deberá mantenerse una distancia interpersonal con terceros de al menos dos metros.

2. Se deben evitar los espacios concurridos, así como aquellos lugares donde puedan existir aglomeraciones.

3. En la medida de lo posible, la actividad física permitida por esta orden debe realizarse de manera continuada evitando paradas innecesarias en las vías o espacios de uso público. Cuando en atención a las condiciones físicas de la persona que está realizando la actividad sea necesario hacer una parada en las vías o espacios de uso público, la misma se llevará a cabo por el tiempo estrictamente necesario.

4. Deberá cumplirse con las medidas de prevención e higiene frente al COVID-19 indicadas por las autoridades sanitarias.

5. Para posibilitar que se mantenga la distancia de seguridad las entidades locales facilitarán el reparto del espacio público a favor de los que caminan y de los que van en bicicleta, en ese orden de prioridad.

**Artículo 4. *Lugares permitidos.***

1. Se podrá circular por cualquier vía o espacio de uso público, incluidos los espacios naturales y zonas verdes autorizadas, siempre que se respeten los límites establecidos en esta orden.

2. No estará permitido el acceso a instalaciones deportivas cerradas para la práctica de las actividades previstas en esta orden.

3. No se podrá hacer uso de vehículo motorizado o del transporte público para desplazarse a vías o espacios de uso público con el fin de practicar la actividad física prevista en esta orden.

**Artículo 5. *Franjas horarias.***

1. Se establecen las siguientes franjas horarias para la realización de las actividades previstas en el artículo 2.2:

a) La práctica de deporte individual y los paseos solo podrán llevarse a cabo entre las 6:00 horas y las 10:00 horas y entre las 20:00 horas y las 23:00 horas.

b) Aquellas personas que requieran salir acompañadas por motivos de necesidad y las personas mayores de 70 de años podrán practicar deporte individual y pasear entre las 10:00 horas y las 12:00 horas y entre las 19:00 horas y las 20:00 horas. Las personas mayores de 70 años podrán salir acompañadas de una persona conviviente de entre 14 y 70 años.

2. Las comunidades autónomas y ciudades autónomas podrán acordar que en su ámbito territorial las franjas horarias previstas en este artículo comiencen hasta dos horas antes y terminen hasta dos horas después, siempre y cuando no se incremente la duración total de dichas franjas.

Las franjas horarias previstas en este artículo no serán de aplicación a aquellos municipios y entes de ámbito territorial inferior al municipio que administren núcleos de población separados con una población igual o inferior a 5.000 habitantes, en los que la

práctica de las actividades permitidas por esta orden se podrá llevar a cabo entre las 6:00 horas y las 23:00 horas.

3. Excepcionalmente, estas franjas horarias podrán no ser de aplicación en aquellos casos en los que por razones médicas debidamente acreditadas se recomiende la práctica de la actividad física fuera de las franjas establecidas, así como por motivos de conciliación justificados de los acompañantes de las personas mayores, menores o con discapacidad.

**Disposición adicional única.** *Medidas en relación con los centros sociales de carácter residencial u otros servicios residenciales análogos.*

Las comunidades autónomas, respetando en todo caso lo regulado en esta orden, podrán, en el ejercicio de sus competencias, adoptar las medidas necesarias para adecuar la aplicación de lo dispuesto en la misma, en relación con las personas que residen en centros sociales de carácter residencial u otros servicios residenciales análogos.

**Disposición final primera.** *Modificación de la Orden SND/370/2020, de 25 de abril, sobre las condiciones en las que deben desarrollarse los desplazamientos por parte de la población infantil durante la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19.*

Se modifica el apartado 1 del artículo 2 de la Orden SND/370/2020, de 25 de abril, sobre las condiciones en las que deben desarrollarse los desplazamientos por parte de la población infantil durante la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19, que queda redactado en los siguientes términos:

«1. Se habilita a los niños y niñas, y a un adulto responsable, a circular por las vías o espacios de uso público, de acuerdo con lo previsto en el artículo 7.1, párrafos e), g) y h), del Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo, por el que se declara el estado de alarma para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19, respecto a la circulación permitida por causas de asistencia y cuidado de personas menores, situación de necesidad y cualquier otra actividad de análoga naturaleza, siempre y cuando se respeten los requisitos establecidos en esta orden para evitar el contagio.

Dicha circulación queda limitada a la realización de un paseo diario, de máximo una hora de duración y a una distancia no superior a un kilómetro con respecto al domicilio del menor, entre las 12:00 horas y las 19:00 horas.»

**Disposición final segunda.** *Régimen de recursos.*

Contra la presente orden, se podrá interponer recurso contencioso-administrativo en el plazo de dos meses a partir del día siguiente al de su publicación ante la Sala de lo Contencioso-administrativo del Tribunal Supremo, de conformidad con lo dispuesto en el artículo 12 de la Ley 29/1998, de 13 de julio, reguladora de la Jurisdicción Contencioso-administrativa.

**Disposición final tercera.** *Efectos y vigencia.*

La presente orden surtirá plenos efectos desde las 00:00 horas del día 2 de mayo de 2020 y mantendrá su eficacia durante toda la vigencia del estado de alarma y sus posibles prórrogas.

Madrid, 30 de abril de 2020.–El Ministro de Sanidad, Salvador Illa Roca.

**Información relacionada**

Téngase en cuenta que no serán de aplicación las franjas horarias previstas en la presente Orden a los municipios y entes de ámbito territorial inferior al municipio que tengan menos de 10.001 habitantes y densidad de población inferior a 100 habitantes por kilómetro cuadrado, según establece el art. 3 de la Orden SND/427/2020, de 21 de mayo. [Ref. BOE-A-2020-5218](#), pudiéndose practicar las actividades previstas en la presente Orden en el término municipal o, en su defecto, a una distancia máxima de cinco kilómetros, incluyendo municipios adyacentes, siempre que se encuentren dentro del ámbito de aplicación de esta orden y pertenezcan a la misma unidad territorial de referencia.

Asimismo, no regirá limitación alguna respecto del número de veces al día en que se podrán realizar las actividades previstas en la presente Orden, en las unidades territoriales en fase 2, según establece la disposición adicional 5 de la Orden SND/414/2020, de 16 de mayo, añadida por el art. 2.2 de la Orden SND/445/2020, de 26 de mayo. [Ref. BOE-A-2020-5088](#)

Este texto consolidado no tiene valor jurídico.