

# DIRECTRICES PARA EL ENTRENAMIENTO AL **AIRE LIBRE**

Para aclarar mejor las normas de prácticas óptimas y la gestión de riesgos en el entorno exterior, la Federación Española de Fitness proporciona la siguiente información a título orientativo.

Una de las áreas de crecimiento reciente más importantes en la industria del fitness ha sido la aparición de servicios ofrecidos en un entorno al aire libre. La gama de actividades hechas al aire libre sigue ampliándose rápidamente y las tendencias cambian cada día. Los servicios de entrenamiento al aire libre ofrecidos por profesionales del ejercicio físico registrados, como el entrenamiento personal individual y entrenamiento en grupos pequeños y grandes, están incorporando ahora una amplia gama de actividades que incluyen, entre otras, el boxeo para entrenamiento general, entrenamiento con kettlebells, entrenamiento para un evento concreto, entrenamiento al aire libre, entrenamiento para eventos, entrenamiento específico para un deporte y las actividades de aventura.

Las directrices de entrenamiento al aire libre de la Federación Española de Fitness se aplican a todos los servicios de fitness que se realizan en un entorno al exterior. Un entorno exterior es un espacio abierto que puede ser utilizado para múltiples propósitos y sigue siendo un entorno dinámico, flexible e impredecible. Los entornos exteriores pueden incluir parques, terrenos privados, playas, terrenos de instalaciones deportivas y lugares de recreo.

#### Deber de cuidado

Todos los profesionales de ejercicio registrados tienen el deber de prevenir cualquier riesgo, siguiendo estas las normas y directrices profesionales elaboradas por la FEF, que ayudarán a los profesionales del ejercicio físico registrados a mitigar el riesgo y a ejercer su deber de cuidado.

# Habilidades profesionales, cualificación y educación continua

Para planificar e impartir programas de ejercicio en un entorno exterior, los profesionales del ejercicio registrados deben estar debidamente cualificados y actualizar continuamente sus habilidades y conocimientos relacionados con este entrenamiento. Se requiere la siguiente educación mínima:

- Certificado nivel 4 en fitness
- Finalización de la educación específica de la actividad

# Control de riesgos

Los profesionales del ejercicio registrados que prestan servicios de entrenamiento al aire libre deben abordar las siguientes áreas para mitigar el riesgo:

#### Requisitos del gobierno local

Es sumamente importante que los profesionales y las instalaciones deportivas registradas tengan acceso, comprendan y cumplan las políticas y los requisitos pertinentes de los gobiernos locales para llevar a cabo el entrenamiento al aire libre. Muchas autoridades gubernamentales locales exigen que los profesionales del ejercicio registrados obtengan un permiso para ejercer en las zonas públicas de la ciudad.

#### Examen previo al ejercicio

La selección y evaluación de los clientes debe realizarse antes de la participación en actividades al aire libre. El uso del sistema de evaluación de previa ayudará a identificar el estado de salud del



cliente y el proceso posterior para garantizar una programación efectiva y segura.

#### Primeros auxilios y seguridad

Los profesionales del ejercicio registrados deben mantener las certificaciones vigentes en materia de primeros auxilios (superiores o equivalentes) y reanimación cardiopulmonar. La salud y la seguridad de cada cliente son primordiales, por lo que se debe asegurar que se disponga de un botiquín de primeros auxilios bien equipado, así como de bolsas de hielo, un teléfono móvil y otro material de seguridad necesario para actividades específicas y que se encuentre cerca mientras dure la actividad. Los profesionales del ejercicio físico registrados también deben asegurarse de que los participantes lleven un atuendo apropiado y protector.

#### Requisitos de ajuste y espacio

Se deben cumplir los términos de la política del gobierno local relacionados con los requisitos de espacio. El área de actividad debe ser revisada al comienzo de cada sesión en busca de cualquier peligro potencial y evaluada para confirmar que puede abarcar al total del número de participantes. Se debe asegurar la presencia de instalaciones de iluminación adecuadas cuando sea necesario.

#### Selección de equipo:

El equipo debe ser revisado regularmente. El equipo seleccionado debe ser adecuado para todos los clientes. Puede ser necesario modificar el ejercicio para garantizar la idoneidad del equipo. El uso del equipo y las instalaciones públicas debe registrarse y se debe recibir el permiso de uso del gobierno local de conformidad con los términos de la política.

#### Condiciones climáticas:

La vigilancia constante de las condiciones meteorológicas es importante y las sesiones deben modificarse, reubicarse o aplazarse si es necesario. En caso de que se siga haciendo, se debe proporcionar una explicación exhaustiva de las modificaciones de las sesiones y una indicación de los riesgos que implica. Se debe informar oportunamente a los clientes de los cambios en la sesión. Los profesionales del ejercicio registrados y las empresas registradas deben gestionar los riesgos relacionados con el clima y planificar contingencias para problemas específicos (por

ejemplo, calor, humedad, lluvia, frío, tormentas eléctricas, rayos).

### Planificación y ejecución de la sesión

Para aumentar la eficacia del entrenamiento al aire libre, deben considerarse las siguientes variables de planificación y ejecución:

#### Selección de actividades

Los servicios de entrenamiento al aire libre que ofrecen los profesionales del ejercicio físico registrados pueden variar desde actividades amplias y adaptables para grupos más grandes hasta entrenamiento más específico para participantes individuales.

La consideración de lo siguiente ayudará a determinar la idoneidad de actividades específicas:

- Espacio las dimensiones y el tamaño del área disponible
- Entorno el entorno en el que se encuentra el espacio
- La calidad y el estado de los terrenos, superficies o instalaciones que se utilizan
- La idoneidad de los participantes para realizar la actividad teniendo en cuenta el riesgo, el historial de ejercicio y su capacidad
- El número de actividades que se harán simultáneamente
- Si las actividades pueden ser modificadas para el número de participantes presentes
- El ámbito de práctica y la experiencia de los profesionales registrados

#### Ratios entrenador/participante

Los reglamentos de entrenamiento al aire libre de las autoridades de los gobiernos locales suelen estipular el tamaño de los grupos de entrenadores y participantes. Los profesionales del ejercicio registrados están obligados a cumplir estas condiciones. A falta de una reglamentación específica del gobierno local, los profesionales registrados deben asegurarse de que el número de participantes del grupo permita una supervisión e instrucción adecuadas para cada individuo durante la sesión de grupo. Otras variables que pueden influir en este juicio profesional son: el entorno y el espacio; la complejidad de las actividades; la selección del equipo y el estado de salud de cada participante.



#### Consideraciones sobre la ejecución

Las siguientes variables de ejecución son particularmente importantes en el entorno exterior:

- Instrucción previa y demostración clara de los ejercicios
- Vigilancia y modificación de la actividad de los individuos según sea necesario
- Instrucción clara y constante estando próximos, visibles y audibles para los clientes
- Combinar las instrucciones verbales con señales claras
- Usar ropa adecuada para ser bien visible
- Posicionarse para permanecer audible en condiciones de viento
- Hacer una vigilancia simultánea del área de actividad y de los alrededores

que los profesionales del ejercicio registrado deben mantener una práctica profesional y ética para mantener una imagen pública positiva y una reputación para el negocio y la industria en general.

Seguro: Se debe obtener un seguro apropiado de responsabilidad civil y de indemnización profesional que cubra todas las actividades que se lleven a cabo.

Sostenibilidad: Los profesionales del ejercicio registrados deben apoyar activamente la sostenibilidad de los terrenos públicos y el medio ambiente circundante.

Respeto por los monumentos: Si las áreas de entrenamiento al aire libre seleccionadas incluyen un monumento o un área sagrada, los profesionales deben respetar en todo momento su presencia y tener el cuidado adecuado.

## Práctica profesional y ética

Los profesionales y las empresas que prestan servicios al aire libre tienen que mantener una práctica profesional y ética y deben cumplir con las normas del gobierno local. Hay que tener en cuenta lo siguiente:

Nivel de ruido: la cantidad de ruido creado por las actividades realizadas en el entorno exterior debe limitarse a un nivel que no moleste a los residentes o al público en general. Las actividades no deben crear ruido que sea ofensivo según lo definido por la legislación pertinente de protección del medio ambiente del estado o territorio.

Iluminación: Se debe tener en cuenta el riesgo potencial de colisión o el uso seguro de objetos pequeños.

Molestias: Los profesionales del ejercicio registrados deben ser considerados con el público en general y otros proveedores de servicios que utilizan el espacio público. Los profesionales del ejercicio registrado deben ser corteses y respetuosos con los miembros del público en general y evitar interrumpir el acceso a las áreas públicas.

Señalización comercial: Si se van a exhibir carteles o pancartas publicitarias, la autoridad gubernamental local pertinente deberá conceder un permiso previo.

Imagen pública: El entrenamiento al aire libre suele estar muy expuesto al público en general, por lo