FEDME
FEDERACIÓN ESPAÑOLA
DE DEPORTES DE MONTAÑA
Y ESCALADA

RECOMENDACIONES POST COVID19

DEPORTES DE MONTAÑA

MAYO 2020

FEDME
FEDERACIÓN ESPAÑOLA
DE DEPORTES DE MONTAÑA Y ESCALADA

Informe técnico

Recomendaciones post-COVID para deportes de montaña.

Este documento está elaborado por un CONJUNTO DE TÉCNICOS MULTIDISCIPLINAR, con amplia experiencia y formación en montaña y seguridad, con el objeto de que del mismo pueda extraerse para su implementación lo que los responsables de federaciones y áreas determinen.

NO es un protocolo de actuación, sino un conjunto de RECOMENDACIONES y EJEMPLOS, basados en las condiciones permitidas en el momento de su redacción.

DEBE ADAPTARSE a las necesidades de cada actividad y en función de sus características, pero siempre anteponiendo el CONTROL DEL RIESGO DE CONTAGIO, y supeditado a las NORMAS que en cada momento aplique la ADMINISTRACIÓN competente.

Es IMPRESCINDIBLE revisar continuamente la información oficial en cuanto a restricciones, movilidad permitida, número de personas.

FEDME
Comité de Seguridad

Han colaborado en este documento

fmm
FEDERACIÓN MADRILEÑA DE MONTAÑISMO

FEXME
FEDERACIÓN EXTREMEÑA DE MONTAÑA Y ESCALADA

FEMECV
Federació d'Esports de Muntanya i Escalada de la Comunitat Valenciana

FEMPA
FEDERACIÓN DE DEPORTES DE MONTAÑA, ESCALADA Y SENDERISMO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

FEDME
FEDERACIÓN DE DEPORTES DE MONTAÑA DE CLM

Federación Navarra de Deportes de Montaña y Escalada
Mendi eta Eskalada Kirolen Nafar Federakundea

FERIMON
federación riojana de montañismo

FEEC 1920 2020

FDMESCYL
Federación de Deportes de Montaña, Escalada y Senderismo de Castilla y León

FECAMON
FEDERACIÓN CANARIA DE MONTAÑISMO

FEDERACIÓN ARAGONESA DE MONTAÑISMO

FAM
FEDERACIÓN ANDALUZA DE MONTAÑISMO

FEDERACION CANTABRA DEPORTES DE MONTAÑA Y ESCALADA

Federación de Montañismo Región de Murcia

euskalmendizalefederazioa
FEDERACION VASCA DE MONTAÑA
BASQUE MOUNTAINEERING FEDERATION

FEDERACIÓ BALEAR DE MUNTANYISME I ESCALADA

FEDERACIÓN GALEGA DE SOCORRISMO
F. G. S.

ceuta
fdmec

Edición: 1

	Responsable
Elaborado	Alberto Sánchez
Revisado	José Ignacio Amat “Rizos”, Íñigo Soteras, Manolo Taibo Zigor Egia, Miguel María Delgado Boldú, Guillermo Sanz Junoy, Iñigo Ayllón Navarro, Gael González Allona, Fernando Rivero Díaz, Rocío Hurtado Roa, Jorge Delgado y David Mora
Aprobado	Alberto Ayora
Filiación de responsables en documento anexo	

Histórico de revisiones

Edición	Fecha	Motivo de la edición y/o resumen de cambios
0	23/04/2020	Edición inicial de primer borrador.
0.1	30/04/2020	Edición en borrador para comentarios de Responsables de Seguridad y Presidentes de federaciones autonómicas FEDME.
0.2	01/05/2020	Incorporación comentarios. Revisión de formato.
0.4	03/05/2020	Introducción de documentos de referencia.
1	06/05/2020	Edición revisada por equipo de trabajo y responsables FFAA y aprobada en Junta Directiva de la FEDME.

Valora la necesidad de imprimir este documento. Este documento se distribuye bajo licencia Creative Commnos Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0).

Índice

1. Introducción 4
2. Exposición 4
3. Documentos de referencia 4
4. Análisis de Contexto 6
5. Identificación y evaluación de peligros y riesgos 11

Peligros directos derivados de la presencia de COVID-19 11

Peligros ante el Factor Humano 11

Peligros propios de la actividad a realizar 11

5.1. Evaluación de riesgos y medidas preventivas 12

6. Medidas generales para la práctica deportiva de montaña 18

7. Organización de actividades colectivas 20

7.1. Organización de actividades colectivas 20

7.2. Senderismo y marcha nórdica 21

7.3. Montañismo 23

7.4. Correr por montaña 24

7.5. Descenso de barrancos 25

7.6. Escalada 28

7.6.1. Escalada en roca. Vías de un largo 28

7.6.2. Escalada en roca. Vías de varios largos 31

7.6.3. Escalada en roca. Bloque 31

7.6.4. Escalada en rocódromo 34

7.7. Vías ferratas 36

Conclusión 39

Anexo I: Filiación de elaboradores principales 40

Anexo II: Técnicos Federaciones Autonómicas participantes 42

Anexo III: Transporte de viajeros 43

Anexo IV: Consentimiento informado adaptado a COVID-19 44

Anexo V: Valoración-inicial-PPAA-en-tiempos-de-COVID 24-04-2020 45

Anexo VI: Infografía lavado correcto de manos 47

Anexo VII: Presentación tipo para actividades colectivas 48

Valora la necesidad de imprimir este documento. Este documento se distribuye bajo licencia Creative Commnos Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0).

1. Introducción

Estamos viviendo una situación extraordinaria, a raíz de las acciones tomadas para impedir y controlar el desarrollo de la pandemia producida por el COVID-19, que implican restricciones actuales para la práctica de los deportes de montaña y el disfrute de las actividades de ocio.

El transcurso de la pandemia y la evolución en nuestro país hace pensar que pronto las restricciones se irán levantando, y tendremos que dar respuesta a una práctica deportiva responsable, así como a la utilización de nuestros recursos e instalaciones de forma segura para impedir la propagación del virus entre nuestros deportistas y/o usuarios.

Existe hoy en día gran cantidad de información sobre recomendaciones y protocolos de actuación, pero ninguna específica reflejando la realidad de nuestros deportes y explicando de forma clara y concisa como deberemos comportarnos en nuestras actividades.

2. Exposición

El Comité de Seguridad FEDME, formado por las personas, referidas en el *Anexo I: Filiación de elaboradores principales*, y los responsables de seguridad de las Federaciones Autonómicas de montaña han trabajado en la elaboración de una serie de **recomendaciones comunes**, para facilitar tanto a los clubes, deportistas, organizadores de eventos, gestores de refugios y/o albergues, etcétera, la gestión de una práctica correcta de los deportes de montaña, en una situación de levantamiento de restricciones, pero sin que recobren la normalidad plena.

Todos los protocolos y recomendaciones están basados en las recomendaciones generales que realicen o canalicen las diferentes fuentes oficiales, preferiblemente CSD y administraciones deportivas autonómicas, y siguiendo estrictamente los criterios básicos de prevención y seguridad establecidos.

3. Documentos de referencia

ANEXO I.-Panel de indicadores integral. Disponible en: https://bit.ly/3baU146

Valora la necesidad de imprimir este documento. Este documento se distribuye bajo licencia Creative Commnos Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0).

ANEXO II.- Previsión orientativa para el levantamiento de las limitaciones de ámbito nacional establecidas en el estado de alarma, en función de las fases de transición a una nueva normalidad. Disponible en: https://bit.ly/3dnDfjK

ANEXO III.- Cronograma orientativo para la transición hacia una nueva normalidad. Disponible en: https://bit.ly/2W8onjh

Cartel Tu itinerario de protección frente al Covid-19 en obras de construcción: Desplazamientos (12/04/20). Disponible en: https://bit.ly/3cbwX6m

¿Cómo lavarse las manos? Disponible en: https://bit.ly/2A4RBHo

COVID-19 and equipment disinfection. Singing Rock. Disponible en: https://bit.ly/3c7M6G4

COVID 19: Derecho Europeo Estatal y Autonómico. «BOE» 21 Abril 2020. Disponible en: https://bit.ly/35I3639

COVID-19 Disinfection of Petzl products. Disponible en: https://bit.ly/2SWJYJN

El coronavirus. protégete, protégelos. ASPRIMA. Disponible en: https://bit.ly/3fq1tvp

Especificaciones técnicas de los equipos de protección individual y otros elementos recomendados en las obras de construcción contra el contagio del COVID 19. Disponible en: https://bit.ly/35Lptow

Guía de actuación en materia preventiva por causa del covid-19 en las obras de construcción. Disponible en: https://bit.ly/2W6LQkQ

Infografía uso de mascarillas medicas o quirúrgicas en la población general. Disponible en: https://bit.ly/2W9i6nG

Medias máscaras filtrantes (mascarillas autofiltrantes) rev. 3(Marzo 2020). Disponible en: https://bit.ly/2YFTep3

Medidas para la prevención de contagios del COVID-19 en los centros de trabajo. Disponible en: https://bit.ly/3frucjC

Modificación del Real Decreto Real Decreto 463/2020. Disponible en: https://bit.ly/2YLpE1k

Orden SND/340/2020, de 12 de abril, por la que se suspenden determinadas actividades relacionadas con obras de intervención en edificios existentes en las que exista riesgo de contagio por el COVID-19 para personas no relacionadas con dicha actividad.

Valora la necesidad de imprimir este documento. Este documento se distribuye bajo licencia Creative Commnos Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0).

«BOE» 102, de 12 de abril de 2020, páginas 28908 a 28909. Referencia: BOE-A-2020-4424. Disponible en: https://bit.ly/2Wuz4vH

Orientaciones preventivas frente al covid-19 en las obras de construcción. Disponible en: https://bit.ly/2YFBwCk

Plan Para la Transición a la Nueva Normalidad. (28 de Abril de 2020) Disponible en: https://bit.ly/3c9i9p9

Prevención de riesgos laborales vs. COVID-19. Disponible en: https://bit.ly/2WvW8Kz

Primeros Auxilios para Montañeros. Como Proceder en la Valoración Inicial en Tiempos de COVID-19. Disponible en: https://bit.ly/2yxDXMu

Procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al sars-cov-2 (30 de abril de 2020) . Disponible en: https://bit.ly/2WFHtN0

Productos virucidas autorizados en España. Disponible en: https://bit.ly/35AGzFq

Protocol d'actuació contra el COVID-19 en Refugis de Muntanya. FEEC Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya (borrador). Disponible en: https://www.feec.cat

Uso de mascarillas higiénicas no reutilizables. Disponible en: https://bit.ly/2WvvHEO

Rapport sur la question des risques en matiere de sports de montagne. Ensm / Risques en matière de sports de montagne. Ministère des Sports. mai 2019. Disponible en: https://bit.ly/2YSS4H9

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. Núm.67 «BOE» 14 de marzo de 2020. Referencia: BOE-A-2020-3692. Disponible en: https://bit.ly/2WDhbLk

Real Decreto-ley 8/2020, de 17 de marzo, de medidas urgentes extraordinarias para hacer frente al impacto económico y social del COVID-19. «BOE» Núm. 73 18 de marzo de 2020. Referencia: BOE-A-2020-3824. Disponible en: https://bit.ly/2ziCc60

Rope desinfection: Covid-19 (Corona Virus). Disponible en: https://bit.ly/3dnnKIE

4. Análisis de Contexto

Con el fin de realizar un análisis exacto de los peligros y establecer unas medidas y recomendaciones lo más exactas posibles, hemos establecido diferentes situaciones

Valora la necesidad de imprimir este documento. Este documento se distribuye bajo licencia Creative Commnos Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0).

basadas en la evolución actual de la pandemia y los diferentes estados de alarma en los países europeos, así como las recomendaciones en diferentes sectores que se encuentran ejerciendo su actividad.

Repartimos los diferentes estados en seis situaciones posibles, condicionadas por la evolución de la crisis y las decisiones que se tomen desde las autoridades pertinentes.

- **Fase 0**
  - Se mantiene el confinamiento total salvo situaciones especiales y actividades laborales concretas.
  - Se mantiene el cierre de comercios no básicos, así como de actividades no esenciales y las de ocio
  - Parques e instalaciones deportivas cerradas.
  - Paseos de niños, mayores y convivientes.
  - Entrenamientos individuales de profesionales y federados.
  - Actividad deportiva sin contacto siempre que se haga de forma individual y con la protección adecuada: en deportes no acuáticos, uso de mascarilla cuando no sea posible mantener una distancia superior a 2 metros, etcétera.
- **Fase 1**
  - Se permiten los paseos de forma generalizada.
  - Movilidad con restricciones por zonas
  - Contacto social en grupos reducidos para personas no vulnerables ni con patologías previas.
  - Limitación de ocupación de los vehículos privados, salvo en personas que residan en el mismo domicilio que podrían ir juntos.
  - Apertura generalizada de los locales y establecimientos comerciales que no tengan carácter de centro o parque comercial. A un 30% de su capacidad
  - Apertura, de alojamientos turísticos, sin utilización de zonas comunes en y con restricciones, por ejemplo, en restauración- Apertura de terrazas: se limitará al 30% de las mesas permitidas
  - Turismo activo y de naturaleza para grupos limitados de personas.

Valora la necesidad de imprimir este documento. Este documento se distribuye bajo licencia Creative Commnos Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0).

- Apertura de instalaciones deportivas al aire libre sin público (solo para practicar deportes en los que no exista contacto.
- Ejercicio físico individual
- Actividades deportivas individuales con previa cita en centros deportivos que no impliquen contacto físico ni uso de vestuarios.

- **Fase 2**
  - Convivencia generalizada con la situación.
  - Contacto social en grupos más amplios para personas no vulnerables ni con patologías previas.
  - Se permiten los viajes a segundas residencias siempre que estén en la misma provincia.
  - Apertura de centros educativos y ludotecas con restricciones.
  - Apertura al público de los centros o parques comerciales con restricciones.
  - Aforo limitado al 40%. En establecimientos.
  - Se mantiene la distancia física > 2 metros.
  - Apertura de los centros educativos y de formación (autoescuelas, academias, etc.)
  - Recomendaciones y restricciones para grupos de riesgo y > 65 años
  - En Bares y restaurantes, consumo en el local con servicio en mesa con garantía de separación entre clientes.
  - En alojamientos turísticos y hoteles apertura de zonas comunes limitadas a 1/3 de aforo.
  - Turismo activo y de naturaleza para grupos más amplios de personas.
  - Espectáculos y actividades deportivas al aire libre con aforo limitado, en términos similares a las actividades culturales y de ocio de esta Fase.
  - Instalaciones deportivas en espacios cerrados sin público (solo para practicar deportes en los que no exista contacto o el riesgo de contagio sea bajo).
- **Fase 3**
  - Se mantienen las recomendaciones en grupos de riesgo.
  - Protocolos de reincorporación presencial a las empresas para la actividad laboral.
  - Contacto social para personas no vulnerables ni con patologías previas.

Valora la necesidad de imprimir este documento. Este documento se distribuye bajo licencia Creative Commnos Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0).

- Se levanta la prohibición de utilización de las zonas comunes y zonas recreativas de los centros comerciales.
- Aforo en establecimientos al 50%. Y distancia de seguridad de 2 metros.
- Turismo activo y de naturaleza.
- Espectáculos y actividades deportivas al aire libre con aforo menos limitado, en términos similares a las actividades culturales y de ocio de esta Fase.
- Espectáculos y actividades deportivas en espacios cerrados, sólo para practicar deportes en los que no exista contacto o el riesgo de contagio sea moderado.
- Actividades deportivas al aire libre.
- Un máximo de 1/3 del aforo de gimnasios, sin uso de vestuarios.
- Restricciones para grandes eventos y concentraciones de gente.
- Normas de distanciamiento en comercios, instalaciones deportivas y de ocio.
- Todos los servicios de transporte público al 100%.

- **Fase NUEVA NORMALIDAD**
  - Recomendaciones en grandes eventos y competiciones.
  - Recomendaciones para grupos de riesgo.
- **Final**
  - Situación general normalizada.

Estos diferentes momentos o estados, nos permiten planificar la actividad dentro de los deportes de montaña de una forma más efectiva y realista a cada situación. En función de las restricciones establecidas para el desarrollo normal y de recomendaciones particulares.

FASES	CONDICIONES ACTIVAS	PUEDES	MEDIDAS DE HIGIENE Y DISTANCIA FISICA
0	-Se mantiene el confinamiento total salvo situaciones especiales y actividades laborales concretas. - Se mantiene el cierre de comercios no básicos, así como de actividades no esenciales y las de ocio - Parques e instalaciones deportivas cerradas. - Prohibición de actividades no esenciales y las de ocio. - Distancia física > 2m.	- Paseos de niños, mayores y convivientes. - Entrenamientos individuales de profesionales y federados. - Actividad deportiva sin contacto siempre que se haga de forma individual y con la protección adecuada (distancia, mascarilla en deportes no acuáticos, cuando sea posible, etc.).	- Lavado de manos frecuente. - Uso de mascarilla en espacios cerrados o con distancia física < 2m (obligatorio en transporte

Valora la necesidad de imprimir este documento. Este documento se distribuye bajo licencia Creative Commnos Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0).

FASES	CONDICIONES ACTIVAS	PUEDES	MEDIDAS DE HIGIENE Y DISTANCIA FISICA
1	- Contacto social en grupos reducidos para personas no vulnerables ni con patologías previas. - Limitación de ocupación de los vehículos privados, salvo en personas que residan en el mismo domicilio que podrían ir juntos. - Apertura generalizada de los locales y establecimientos comerciales que no tengan carácter de centro o parque comercial. A un 30% de su capacidad - Apertura, de alojamientos turísticos, sin utilización de zonas comunes en y con restricciones, por ejemplo, en restauración - Apertura de terrazas: se limitará al 30% de las mesas permitidas	- Turismo activo y de naturaleza para grupos limitados de personas. - Apertura de instalaciones deportivas al aire libre sin público (solo para practicar deportes en los que no exista contacto. - Ejercicio físico individual - Actividades deportivas individuales con previa cita en centros deportivos que no impliquen contacto físico ni uso de vestuarios.	público desde 4 mayo)
2	- Convivencia generalizada con la situación. - Contacto social en grupos más amplios para personas no vulnerables ni con patologías previas. - Se permiten los viajes a segundas residencias siempre que estén en la misma provincia. - Apertura de centros educativos y ludotecas con restricciones. - Apertura al público de los centros o parques comerciales con restricciones. - Aforo limitado al 40%. En establecimientos. - Se mantiene la distancia física > 2m. - Apertura de los centros educativos y de formación (autoescuelas, academias, etc.) - Recomendaciones y restricciones para grupos de riesgo y > 65 años	- Turismo activo y de naturaleza para grupos más amplios de personas. - Espectáculos y actividades deportivas al aire libre con aforo limitado, en términos similares a las actividades culturales y de ocio de esta Fase. - Instalaciones deportivas en espacios cerrados sin público (solo para practicar deportes en los que no exista contacto o el riesgo de contagio sea bajo).	- Todas las anteriores. - Limpieza exhaustiva en centros deportivos e instalaciones.
3	Se mantienen las recomendaciones en grupos de riesgo. - Protocolos de reincorporación presencial a las empresas para la actividad laboral. - Contacto social para personas no vulnerables ni con patologías previas. - Se levanta la prohibición de utilización de las zonas comunes y zonas recreativas de los centros comerciales. - Aforo en establecimientos al 50%. Y distancia de seguridad de 2 metros.	- Turismo activo y de naturaleza. - Espectáculos y actividades deportivas al aire libre con aforo menos limitado, en términos similares a las actividades culturales y de ocio de esta Fase. - Espectáculos y actividades deportivas en espacios cerrados (solo para practicar deportes en los que no exista contacto o el riesgo de contagio sea moderado. - Actividades deportivas al aire libre. - Un máximo de 1/3 del aforo de gimnasios, sin uso de vestuarios. - Restricciones para grandes eventos y concentraciones de gente. - Normas de distanciamiento en comercios, Instalaciones deportivas y de ocio.	
4	- Recomendaciones en grandes eventos y competiciones. - Recomendaciones para grupos de riesgo.		

Valora la necesidad de imprimir este documento. Este documento se distribuye bajo licencia Creative Commnos Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0).

FASES	CONDICIONES ACTIVAS	PUEDES	MEDIDAS DE HIGIENE Y DISTANCIA FISICA
5	Situación general normalizada		

* Comienzo en la fase 0 a nivel provincial el día 3 de mayo de 2020. Salvo en algunas islas de Canarias y Baleares que comenzarán directamente en la fase 1. La revisión del proceso se realizará cada dos semanas por lo que en la situación más idónea estaremos a finales de la fase 3 y entrando en una "normalidad relativa" a finales del mes de junio.

5. Identificación y evaluación de peligros y riesgos

Antes de disponer una serie de recomendaciones conviene identificar y evaluar los peligros que la nueva situación de epidemia condiciona la práctica de nuestras actividades.

Peligros directos derivados de la presencia de COVID-19

- El propio contagio COVID por cercanía personal.
- Contagio COVID por contacto en superficies.
- Contagio COVID por ambientes cerrados.
- Posible saturación del sistema sanitario al sufrir COVID.
- Posible saturación del sistema sanitario al sufrir accidente "Común".
- Estado actual del servicio de emergencia en montaña tras la parada de práctica en el exterior durante el estado de emergencia.

Peligros ante el Factor Humano

- Peligros por la aplicación de medidas preventivas erróneas: hipoxia por uso de mascarilla continuado en actividad física intensa, quemaduras e intoxicaciones por contacto con lejía liquida o vapores, intoxicaciones por mal uso de OZONO como desinfectante, material en mal estado por uso de material corrosivo en su limpieza, etcétera.
- Peligro en priorizar las medidas de contagio de COVID-19 sobre el resto de las medidas preventivas clásicas de la actividad.

Peligros propios de la actividad a realizar

- Lesiones derivadas de la realización de actividad física tras un periodo de inactividad.
- Aspectos psicosociales ante la situación actual.

Valora la necesidad de imprimir este documento. Este documento se distribuye bajo licencia Creative Commnos Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0).

- Peligros propios de realizar actividad en solitario.

5.1. Evaluación de riesgos y medidas preventivas

Peligro	Contagio COVID por cercanía personal
Agravante	- Grupos de riesgo por edad, estados de salud especiales (gestación, convalecencia, enfermedades crónicas) y otras patologías. - Personas asintomáticas. - Zonas masificadas por la práctica deportiva o turística. - Espacios cerrados pequeños o itinerarios estrechos. - Deportes en los que socialmente existe cercanía personal.
Situación de riesgo	Contagio COVID y propagación del virus
Nivel de riesgo	**IMPORTANTE**
Medidas preventivas	- Mantener distancia física de seguridad > 2 metros. - Uso de mascarilla en espacios cerrados y/o cuando no se pueda mantener la distancia de seguridad. - Seguir las instrucciones y recomendaciones de las autoridades sanitarias - Reducción de aforo en espacios cerrados, concentraciones de personas, centros de recepción de visitantes. - Control de aforos en lugares “singulares” con un gran atractivo deportivo y/o turístico. - Control de aforo en instalaciones deportivas de montaña: zonas de escalada, rocódromos, refugios, vías ferratas, senderos, barrancos, etcétera. - Reducir aforo en los transportes colectivos (autocares). - Concienciación y formación colectiva.

Peligro	Contagio COVID por contactos en superficie
Agravante	- Grupos de riesgo por edad, estados de salud especiales (gestación, convalecencia, enfermedades crónicas) y otras patologías.

Valora la necesidad de imprimir este documento. Este documento se distribuye bajo licencia Creative Commnos Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0).

Peligro	Contagio COVID por contactos en superficie
	- Personas asintomáticas. - Zonas masificadas por la práctica deportiva o turística. - Espacios cerrados pequeños. - Deportes en los que socialmente existe cercanía personal. - Superficies porosas o metálicas. - Utilización de materiales grupales.
Situación de riesgo	Contagio COVID y propagación del virus
Nivel de riesgo	**IMPORTANTE**
Medidas preventivas	- Limpieza correcta y frecuente de manos. - Evitar tocarse la cara o mucosas. - Desinfección adecuada y constante de instalaciones, y espacios comunes. - Seguir las instrucciones y recomendaciones de las autoridades sanitarias. - Reducción de aforo en espacios cerrados, concentraciones de personas, centros de recepción de visitantes. - Control de aforo en instalaciones deportivas de montaña: zonas de escalada, rocódromos, refugios, vías ferratas, senderos, barrancos, etcétera. - Reducir aforo en los transportes colectivos (autocares). - Temporalización de las actividades con un carácter más grupal y de contacto en función del nivel de contagio. - Evitar compartir utensilios y materiales entre personas. - Concienciación y formación colectiva.

Peligro	Contagio COVID por ambientes cerrados
Agravante	- Grupos de riesgo por edad, estados de salud especiales (gestación, convalecencia, enfermedades crónicas) y otras patologías. - Personas asintomáticas. - Zonas masificadas por la práctica deportiva o turística. - Espacios cerrados pequeños. - Deportes en los que socialmente existe cercanía personal.

Valora la necesidad de imprimir este documento. Este documento se distribuye bajo licencia Creative Commnos Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0).

Peligro	Contagio COVID por ambientes cerrados
Situación de riesgo	Contagio COVID y propagación del virus
Nivel de riesgo	**IMPORTANTE**
Medidas preventivas	- Desinfección adecuada y constante de instalaciones, y espacios comunes. - Seguir las instrucciones y recomendaciones de las autoridades sanitarias. - Reducción de aforo en espacios cerrados, concentraciones de personas, centros de recepción de visitantes, refugios, instalaciones deportivas. - Reducir aforo en los transportes colectivos (autocares). - Evitar el uso de refugios abiertos o sin guarda. - Cierre de las zonas de uso libre de los refugios de montaña - Concienciación y formación colectiva.

Peligro	Saturación sistema sanitario
Agravante	- Dificultad en la atención adecuada del paciente COVID. - Dificultad en la atención adecuada de personas accidentadas. - Posibilidad de contagio en el transcurso de la atención sanitaria.
Situación de riesgo	Dificultad en la atención sanitaria
Nivel de riesgo	**IMPORTANTE**
Medidas preventivas	- Seguir las instrucciones y recomendaciones de las autoridades sanitarias. - Concienciación y formación colectiva. - Temporalización de la práctica de los deportes de montaña en función de las condiciones generales y desarrollo de la pandemia. - Extremar las precauciones en desplazamientos y en la práctica deportiva. - Evitar exposiciones a peligros innecesarios durante la actividad.

Valora la necesidad de imprimir este documento. Este documento se distribuye bajo licencia Creative Commnos Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0).

Peligro	Estado actual del servicio de emergencia en montaña tras la parada de práctica en el exterior durante el estado de emergencia
Agravante	- Dificultad en la atención adecuada ante una eventual actuación de rescate - Dificultad en la atención adecuada de victima con posible contagio. - Posibilidad de contagio en el transcurso de la atención.
Situación de riesgo	Dificultad en la atención ante una emergencia
Nivel de riesgo	**IMPORTANTE**
Medidas preventivas	- Seguir las instrucciones y recomendaciones de las autoridades sanitarias - Concienciación y formación colectiva. - No exponerse a niveles de riesgos innecesarios en las primeras fases de la desescalada. - Extremar las precauciones en desplazamientos y en la práctica deportiva.

Peligro	Aplicación de medidas preventivas erróneas
Agravante	- Gran cantidad de información sin contrastar en redes sociales. - Necesidad humana de querer ayudar. - Desconocimiento técnico. - Utilización de materiales de seguridad en determinados deportes (arneses, cuerdas, citas, etcétera)
Situación de riesgo	Accidente por fallo de material, intoxicaciones, reacciones alérgicas, etcétera.
Nivel de riesgo	**IMPORTANTE**
Medidas preventivas	- Seguir las instrucciones y recomendaciones de los fabricantes de material ante el uso de desinfectantes. - Usar siempre fuentes de información oficiales y contrastadas. - No recomendado el uso de mascarillas durante el ejercicio físico. - Programar medidas y recomendaciones adaptadas a cada situación.

Valora la necesidad de imprimir este documento. Este documento se distribuye bajo licencia Creative Commnos Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0).

Peligro	Peligro de priorizar las medidas COVID sobre el resto de las medidas preventivas clásicas de la actividad
Agravante	- Gran cantidad de información sin contrastar en redes sociales. - Miedo al contagio. - Refuerzo anti-COVID exhaustivos en Redes Sociales y por parte de instituciones.
Situación de riesgo	Accidente por mala planificación general o errores clásicos en el desarrollo de la actividad
Nivel de riesgo	**IMPORTANTE**
Medidas preventivas	- Refuerzo en los mensajes de las instituciones de seguir con la prevención activa en nuestras actividades. - Remarcar la importancia de una adecuada planificación. - No sobrepasar los límites personales y exponernos a riesgos innecesarios. - Programar medidas y recomendaciones adaptadas a cada situación.

Peligro	Lesiones físicas por la repentina actividad física
Agravante	- Periodo previo de inactividad física. - Periodo previo de confinamiento sin actividad al aire libre. - Época de climatología propicia para la actividad en la naturaleza.
Situación de riesgo	Accidente y/o lesiones físicas por actividad física
Nivel de riesgo	**MODERADO**
Medidas preventivas	- Temporalizar la actividad física y comenzar con actividades y entrenamientos de baja intensidad y poco exigentes física y técnicamente. - No sobrepasar las capacidades físicas actuales. - Extremar las precauciones en la planificación de la actividad y en los peligros comunes de los deportes de montaña.

Valora la necesidad de imprimir este documento. Este documento se distribuye bajo licencia Creative Commnos Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0).

Peligro	Aspectos psicosociales ante la situación actual
Agravante	- Periodo previo de inactividad física. - Periodo previo de confinamiento sin actividad al aire libre. - Distracciones por el cumplimiento de medidas preventivas extraordinarias. - Nivel de estrés elevado por el miedo al contagio. - Dudas ante los protocolos a seguir en caso de accidente por riesgo de contagio.
Situación de riesgo	Accidente y/o lesiones físicas por actividad física inadecuada o excesiva. Resolución inadecuada del accidente sufrido.
Nivel de riesgo	**MODERADO**
Medidas preventivas	- Concienciación y formación a deportistas y trabajadores del sector. - Extremar las precauciones en la planificación de la actividad y en los peligros comunes de los deportes de montaña. - Seguimiento social del desarrollo de los deportes de montaña. - Potenciar el observatorio de accidentes y analizar en tiempo real la nueva situación y comportamiento ante los accidentes sufridos.

Peligro	Peligros propios de realizar actividad en solitario
Agravante	- Periodo previo de inactividad física. - Periodo previo de confinamiento sin actividad al aire libre. - Nivel de estrés elevado por el miedo al contagio. - Obligatoriedad de realizar actividad deportiva en solitario. - Recomendación de realizar actividad en solitario o con distanciamiento físico - Recomendaciones de evitar lugares concurridos.
Situación de riesgo	Accidente y/o lesiones físicas por actividad física inadecuada o excesiva. Resolución inadecuada del accidente sufrido.
Nivel de riesgo	**IMPORTANTE**

Valora la necesidad de imprimir este documento. Este documento se distribuye bajo licencia Creative Commnos Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0).

Peligro	Peligros propios de realizar actividad en solitario
Medidas preventivas	- Concienciación y formación a deportistas y trabajadores del sector. - Extremar las precauciones en la planificación y durante el desarrollo de la actividad y en los peligros comunes de los deportes de montaña. - Garantizar las comunicaciones con terceras personas durante el desarrollo de la actividad. - Dejar avisado de la actividad a realizar, lugar, horarios previstos, etcétera. - Potenciar el observatorio de accidentes y analizar en tiempo real la nueva situación y comportamiento ante los accidentes sufridos.

En base a este análisis realizado procedemos a exponer las diferentes recomendaciones tanto generales en la práctica de la actividad física en montaña como de forma particular en las diferentes disciplinas de los deportes de montaña.

Son, por tanto, las siguientes medidas, recomendaciones para una práctica segura respecto a la situación actual de pandemia que podrán verse modificadas o tenerse que adaptar en función del contexto en el que se realice la actividad, la evolución de la desescalada y siempre siguientes y teniendo de referencia la normativa vigente y las indicaciones de las autoridades pertinentes.

Además, no podemos olvidar las indicaciones preestablecidas para una práctica segura de nuestros deportes y no cesar en el empeño de seguir mejorando la seguridad y la prevención de nuestras actividades antes del COVID-19

6. Medidas generales para la práctica deportiva de montaña

Ante todo, aunque una actividad esté autorizada, debemos descartarla si no es posible mantener las medidas de seguridad. El sentido común y la responsabilidad deben ser las dos máximas que deben regir la planificación de lo que tengamos pensado hacer.

Recomendación de la **Guardia Civil**

- ✓ Evita situaciones que te pongan en riesgo:
- ✓ No participes en eventos masivos hasta que sea autorizado por las autoridades sanitarias.
- ✓ Refuerza tus hábitos de higiene.

Valora la necesidad de imprimir este documento. Este documento se distribuye bajo licencia Creative Commnos Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0).

- ✓ El distanciamiento físico sigue siendo la principal medida de prevención de contagios (distancia de seguridad de 2 metros). Aumenta la distancia durante el desplazamiento.
- ✓ Usa mascarilla en caso de no poder respetar la distancia de seguridad y cuando estés en espacios cerrados concurridos de gente.
- ✓ Limita el intercambio de objetos con otros deportistas al mínimo imprescindible. Atención a las comidas y recipientes de agua: no compartir platos, cubiertos, vasos o botellas de agua.
- ✓ Cumple en todo momento las restricciones de movilidad y medidas de prevención establecidas por la Autoridad Competente en los ámbitos de pública concurrencia.
- ✓ Utiliza preferentemente el transporte individual sobre el transporte público hasta que la situación se haya normalizado.
- ✓ Extrema las precauciones y cumple las medidas establecidas por los organismos públicos en el caso de estar en contacto con personal de riesgo.
- ✓ Evita lugares demasiado concurridos y respeta los turnos de uso.
- ✓ Ten paciencia a la hora de realizar las actividades deseadas. Sigue en todo momento los plazos y normas establecidas.
- ✓ Sigue siempre las recomendaciones del fabricante en la limpieza y conservación de los materiales. Muchos desinfectantes son tóxicos y/o corrosivos y pueden dañar los elementos de seguridad.
- ✓ Contrasta las fuentes de información y usa siempre medios oficiales.
- ✓ Si tienes síntomas o recibes otras indicaciones sanitarias, como aislamiento por convivencia con caso sospechoso, quédate en casa y ponte en contacto con tu centro de salud.
- ✓ Durante las actividades en solitario muy recomendable extremar las precauciones y no exponerse sin necesidad.
- ✓ En las fases 0, 1 y 2 realizar actividades sencillas sin compromiso técnico ni físico.

Valora la necesidad de imprimir este documento. Este documento se distribuye bajo licencia Creative Commnos Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0).

- ✓ Tener siempre presente los protocolos de seguridad para la realización de actividades de montaña en solitario (dejar dicho dónde vas, y planificar de forma adecuada sin sobrepasar los límites de uno mismo)
- ✓ En caso de accidente, cumplir con las recomendaciones de primeros auxilios y uso de EPIs específicos anti COVID-19 que debemos llevar en nuestro botiquín.
- ✓ Actualizar nuestros planes de emergencia incluyendo medidas anti COVID-19.

7. Organización de actividades colectivas

7.1. Organización de actividades colectivas

Durante la <u>planificación</u>:

- Que la actividad a realizar no tenga ninguna restricción normativa.
- El espacio al que queremos acceder no tenga ninguna restricción normativa, así como los lugares de inicio de la actividad.
- El estado de salud de las personas participantes.
- El modo de desplazamiento.
- Las precauciones al realizar la actividad.

En la <u>convocatoria</u> de actividades colectivas:

- Además de la información habitual, añadir de manera principal, las medidas que toma la organización para prevenir el riesgo de contagio.
- Las medidas para prevenir el riesgo de contagio que debe de tomar, a modo individual, la persona participante, haciendo especial hincapié en las normas marcadas en primera instancia por la organización y por los responsables de la actividad durante su realización.

<u>Inscripciones</u>:

- Hacerla preferiblemente de modo telemático o telefónico.

Valora la necesidad de imprimir este documento. Este documento se distribuye bajo licencia Creative Commnos Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0).

- Implementar la <<declaración del participante>> con el recibí «la información específica sobre las medidas de prevención a tomar sobre el riesgo de contagio» y su estado con respecto a los síntomas.
- En caso de tener que realizar físicamente la operación, se deberán mantener las normas que la administración competente dicte en ese momento.

En el transporte en autobús:

Al **contratar** el autobús debemos tener en cuenta:

- El número de plazas totales necesarias, para disponer la mejor ubicación de los pasajeros, manteniendo la distancia física marcada.
- Las garantías que ofrece la empresa transportista en materia de higienizado.
  - El higienizado con productos antivíricos será certificado por la empresa.
- Las necesidades habituales: tamaño y accesos; distancias y horas de conductor, etcétera.

7.2. Senderismo y marcha nórdica

- Se deberá mantener la distancia de seguridad > a 2 metros, siempre que se mantenga el control visual del grupo.
- En situaciones donde la distancia no se pueda mantener el uso de mascarilla está muy recomendado.
- Las instrucciones previas y/o durante la actividad por parte de los responsables se darán manteniendo la distancia e intentando no dar gritos. Se recomienda transmitir toda la información posible por escrito en la convocatoria.
- Recomendable la segmentación del grupo en unidades pequeñas para un mejor control y mayor posibilidad de distancia de seguridad al caminar, pero siempre, primando la seguridad del grupo.
- Realizar las paradas de descanso en lugares amplios y mantener el orden en fuentes y/o establecimientos de restauración o comercio.

Valora la necesidad de imprimir este documento. Este documento se distribuye bajo licencia Creative Commnos Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0).

- Durante la marcha se recomienda caminar en paralelo con una distancia mínima de 2 metros, si es posible, o incrementar la distancia de seguridad a 4-5 metros de separación. En caso de viales estrechos, donde no sea posible mantener la distancia caminando en paralelo, se caminará en fila de a uno, respetando las distancias mínimas con el anterior y el siguiente de 2 metros.
- Se recomienda no sentarse en los bancos que haya y consultar a distancia paneles informativos, mesas interpretativas, etcétera.
- Se recomienda no hacerse fotos de grupo.
- Se recomienda evitar rutas donde haya pasos o puntos en los que "darse la mano" ayuda a algunos a progresar.
- En cuanto a las prendas de vestir: es recomendable lavar con detergente líquido en programas largos y de agua caliente a la mayor temperatura recomendada por el fabricante y evitar lavados con cargas muy grandes.
- El calzado y el material auxiliar (bastones, mochilas, etcétera), al llegar a casa, se aconseja dejarlo aparte, en la entrada de casa, y pasar una bayeta húmeda con una dilución de lejía doméstica.
- Durante las actividades en solitario muy recomendable extremar las precauciones y no exponerse sin necesidad.
- En las fases 0, 1 y 2 realizar actividades sencillas sin compromiso técnico ni físico.
- Tener siempre presente los protocolos de seguridad para la realización de actividades de montaña en solitario (dejar dicho dónde vas, y planificar de forma adecuada sin sobrepasar los límites de uno mismo)
- En caso de accidente cumplir con las recomendaciones de primeros auxilios y uso de EPIs específicos anti COVID-19 que debemos llevar en nuestro botiquín.

Valora la necesidad de imprimir este documento. Este documento se distribuye bajo licencia Creative Commnos Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0).

7.3. Montañismo

- Se deberá mantener la distancia de seguridad > a 2 metros, siempre que se mantenga el control visual del grupo.
- En situaciones donde la distancia no se pueda mantener el uso de mascarilla está muy recomendado.
- Recomendable la segmentación del grupo en unidades pequeñas para un mejor control y mayor posibilidad de distancia de seguridad al caminar, pero siempre, primando la seguridad del grupo.
- Recomendable el uso de guantes integrales ante el manejo de material compartido para la progresión y mantener un constante lavado de manos.
- Disponer de gel hidro-alcohólico en el material disponible y a mano para esa limpieza exhaustiva y periódica.
- Evitar lugares y vías de progresión concurridas donde se pueda producir una acumulación de personas.
- En cuanto a las prendas de vestir: Es recomendable lavar con detergente líquido en programas largos y de agua caliente a la mayor temperatura recomendada por el fabricante y evitar lavados con cargas muy grandes.
- El calzado, al llegar a casa, se aconseja dejarlo aparte y pasar una bayeta húmeda con una dilución de lejía doméstica.
- Seguir las instrucciones del fabricante a la hora de los procesos de desinfección del material utilizado. Mantenerlo en un lugar aparte al llegar a destino y transportado debidamente guardado.
- Durante las actividades en solitario muy recomendable extremar las precauciones y no exponerse sin necesidad.
- En las fases 0, 1 y 2 realizar actividades sencillas sin compromiso técnico ni físico.

Valora la necesidad de imprimir este documento. Este documento se distribuye bajo licencia Creative Commnos Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0).

- Tener siempre presente los protocolos de seguridad para la realización de actividades de montaña en solitario (dejar dicho dónde vas, y planificar de forma adecuada sin sobrepasar los límites de uno mismo)
- En caso de accidente cumplir con las recomendaciones de primeros auxilios y uso de EPIs específicos anti COVID-19 que debemos llevar en nuestro botiquín.

7.4. Correr por montaña

- Se deberá mantener la distancia de seguridad > a 2 metros mientras se camina o en situación de descanso.
- En situaciones donde la distancia no se pueda mantener, y no se esté realizando un esfuerzo físico, el uso de mascarilla está muy recomendado.
- Durante la carrera se ampliará la distancia de seguridad entre corredores a más de 5 metros en línea y 2 metros en paralelo.
- Es recomendable no realizar entrenamientos en grupos numerosos.
- Realizar las paradas de descanso en lugares amplios y mantener el orden en fuentes y/o establecimientos de restauración o comercio.
- En cuanto a las prendas de vestir: Es recomendable lavar con detergente líquido en programas largos y de agua caliente a la mayor temperatura recomendada por el fabricante y evitar lavados con cargas muy grandes.
- El calzado, al llegar a casa, se aconseja dejarlo aparte y pasar una bayeta húmeda con una dilución de lejía doméstica.
- Durante las actividades en solitario muy recomendable extremar las precauciones y no exponerse sin necesidad.
- En las fases 0, 1 y 2 realizar actividades sencillas sin compromiso técnico ni físico.
- Tener siempre presente los protocolos de seguridad para la realización de actividades de montaña en solitario (dejar dicho dónde vas, y planificar de forma adecuada sin sobrepasar los límites de uno mismo)

Valora la necesidad de imprimir este documento. Este documento se distribuye bajo licencia Creative Commnos Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0).

- En caso de accidente cumplir con las recomendaciones de primeros auxilios y uso de EPIs específicos anti COVID-19 que debemos llevar en nuestro botiquín.

7.5. Descenso de barrancos

Durante la planificación:

- Abstenerse de acudir a la actividad si se ha tenido alguno de los síntomas 14 días antes de la actividad u otras indicaciones sanitarias, como aislamiento por convivencia con caso sospechoso.
- Organización de grupos pequeños no más de 4 personas (8 fase 2).
- Recomendación de elección de barrancos por debajo del nivel del grupo. Elección descensos poco concurridos.
- Planificación de la actividad on-line, evitando quedar en persona.
- Actualizar nuestros planes de emergencia incluyendo medidas antiCOVID-19.
- Desinfección de los equipos y materiales según indicaciones de los fabricantes 72 horas antes de la actividad. (Atención compatibilidad Desinfectantes virucidas con textiles tipo nylon, poliamidas, dynemaa, kevlar, etc.; muy buen aclarado con agua antes del secado para evitar problemas medioambientales.)

En el encuentro:

- Quedar en el lugar abierto donde comience la aproximación del de barranco.
- Puesta en común del nuevo protocolo de seguridad y comunicación que incluya procedimientos COVID-19.
- Mantendremos en todo momento las recomendaciones generales, distancia social, etc.
- Antes de tocar el equipo y el material lavarse las manos con hidro alcohol o gel similar.
- Evitar préstamo o intercambio de material.
- Se recomienda que cada participante lleve su propio botiquín incluyendo en las medidas anti COVID-19.

Valora la necesidad de imprimir este documento. Este documento se distribuye bajo licencia Creative Commnos Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0).

Fase de aproximación:

- Distancia de seguridad entre los participantes de 4-5 metros siempre que esto sea posible.
- En caso de tener que proporcionar ayuda a los compañeros evitar el contacto físico, usando cuerdas o Sistema Auxiliar de Reunión (cuerda de 2-3 metros para instalaciones de seguridad), cuando no sea posible mantener la distancia social, deberemos protegernos con mascarilla.
- No compartir agua ni comida, cada miembro del grupo deberá llevar su propia cantimplora y comida.
- En el chequeo del compañero, evitaremos tocar los equipos de otros. Se recomienda control visual a distancia, dando indicaciones verbales, con autodemostraciones y confirmación verbal.

En el descenso:

- Uso de guates de neopreno completos aconsejado (desinfectados previamente en el domicilio) para reducir la probabilidad de heridas o abrasiones.
- Mantener una distancia de seguridad entre grupos mínima de 15'.
- Distancia de seguridad entre los participantes de 4 metros cuando caminamos y cuando nadamos.
- Cuando por la gestión de la seguridad sea necesario reducir las distancias usar mascarillas de neopreno para protegerse.
- Para las ayudas siempre que podamos evitaremos el contacto físico mediante indicaciones verbales y señalando, cuando no sea posible, lo haremos a través de los cabos de anclaje o un Sistema Auxiliar de Reunión (SAR) de 2-3 metros (siempre que esto no aumente el riesgo).
- El manejo de las cuerdas para instalaciones deberá estar limitado a los líderes del grupo.
- La persona que vaya a instalar la cuerda, tanto para rapeles como pasamanos, etcétera, deberá realizar la instalación separada del grupo al menos por 2 metros, siempre que esto

Valora la necesidad de imprimir este documento. Este documento se distribuye bajo licencia Creative Commnos Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0).

sea posible. Si esto nos es posible usaremos la mascarilla de neopreno como protección. El resto del grupo esperará separados entre ellos, guardando una distancia aconsejada de 2 metros.

- Una vez instalada el líder del grupo retrocederá dejando pasar con la distancia de seguridad a la persona que vaya a rapelar, quedándose a una distancia de 2 metros, cuando comience el rapel el responsable de gestionar la seguridad (líder) volverá a la cabecera para actuar en caso de producirse cualquier incidente o accidente.
- En caso de tener que esperar abajo a los compañeros para ayudas (técnicas desembragar-tirar, etcétera) deberemos mantener los 2 metros antes de que éste llegue al suelo. La persona que asegura deberá abandonar el lugar para dejar espacio y mantener la distancia de seguridad.
- Se recomienda grupos dinámicos, evitando las esperas una vez que se haya rapelado, desplazándose hasta el siguiente rapel de esta manera agilizaremos la progresión (siempre que no sea necesaria su estancia para garantizar la seguridad del siguiente miembro del grupo) y de esa manera evitar esperas y reducción de la distancia social dentro del propio grupo, con lo que se mantendrán las distancias de seguridad de manera automática.
- Si encontramos otros grupos mantendremos la distancia recomendada y les dejaremos tiempo para que avance. Si vamos a adelantarlos debemos esperar a hacerlo en una zona ancha del barranco en la que se pueda garantizar la distancia de seguridad.
- En caso de accidente cumplir con las recomendaciones de primeros auxilios y uso de EPIs específicos anti COVID-19 que debemos llevar en nuestro botiquín.

En el <u>retorno</u>:

- Si para el retorno es necesario quitarse el neopreno cada participante deberemos no mezclar nuestro material con el de otros participantes
- El ensacado y guardado del material colectivo (cuerdas, etcétera) deberá ser hecho por los líderes de grupo

Valora la necesidad de imprimir este documento. Este documento se distribuye bajo licencia Creative Commnos Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0).

En la <u>despedida</u>:

- Guardar el material en recipientes adecuados y específicos para ello, evitando el contacto de los equipos y material con elementos del vehículo (cajas, bolsas, etcétera, establecidas a tal efecto).
- Al igual que en la fase de encuentro, evitar el contacto físico y respetar las medidas de distanciamiento social.

Una vez en casa limpiaremos y desinfectaremos todo el equipo y material según indicaciones del fabricante y lo dejaremos en cuarentena las 72 horas pertinentes antes de volver a usarlo.

7.6. Escalada

7.6.1. Escalada en roca. Vías de un largo

Durante la <u>planificación</u>:

- Abstenerse de acudir a la actividad si se ha tenido alguno de los síntomas 14 días antes de la actividad.
- Recomendación de elección de zona de escalada poco concurridas.
- Planificación de la actividad on-line, donde se puedan dar las instrucciones pertinentes.
- Desinfección de los equipos y materiales según indicaciones de los fabricantes. o cuarentena en lugar aireado 72 horas antes de la actividad. Atención compatibilidad Desinfectantes virucidas con textiles tipo nylon, poliamidas, dynemaa, kevlar, etc.; muy buen aclarado con agua antes del secado para evitar problemas medioambientales.

En el <u>encuentro</u>:

- Quedar en un lugar abierto donde comience la aproximación de la zona de escalada. Y si se realiza el desplazamiento en coche común uso de mascarilla y guantes de un solo uso en coches que no sean propios.

Valora la necesidad de imprimir este documento. Este documento se distribuye bajo licencia Creative Commnos Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0).

- Mantendremos en todo momento las recomendaciones generales, distancia física superior a 2 metros, etcétera, durante las últimas indicaciones verbales.
- Antes de tocar equipo y material nos lavaremos las manos con hidro alcohol o gel similar.
- Evitaremos préstamo.
- Se recomienda que cada participante lleve su propio botiquín incluyendo en las medidas anti COVID-19.

En la aproximación a pie:

- Distancia de seguridad entre los participantes de 4-5 metros, siendo la mínima de 2 metros, siempre que esto sea posible.
- No compartir agua ni comida, cada miembro del grupo deberá llevar su propia cantimplora y comida.

Durante la escalada:

- Se deberá mantener la distancia de seguridad superior a 2 metros durante los previos a la escalada.
- En situaciones donde la distancia no se pueda mantener el uso de mascarilla está muy recomendado.
- Si nos encontramos con otras cordadas intentaremos mantener al menos dos vías de separación durante las escaladas.
- Las instrucciones previas y/o durante la actividad por parte de los deportistas se darán manteniendo la distancia e intentando no dar gritos. Se recomienda transmitir toda la información posible por escrito en la convocatoria.
- Es recomendable no usar magnesio en polvo, y en ningún caso compartirlo con el compañero de cordada, una opción más higiénica es el uso de magnesio líquido.

Valora la necesidad de imprimir este documento. Este documento se distribuye bajo licencia Creative Commnos Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0).

- Durante las maniobras de aseguramiento al compañero se recomienda el uso de guantes cerrados de piel o plástico elásticos resistentes a la abrasión, para reducir la probabilidad de heridas o abrasiones.
- La escalada en roca es una actividad que se realiza sobre agarres y apoyos compartidos por los componentes de la cordada de forma simultánea y se comparten los materiales de aseguramiento. Durante la escalada evitar tocarse la cara, coger sólo el material de aseguramiento con las manos y la cuerda nunca la sujetaremos con la boca, siendo recomendable después de cada cambio de puesto en la cordada limpiarse las manos con gel hidroalcohólico. Si las manos están “visiblemente sucias”, el gel pierde eficacia, por lo que se recomienda lavarse previamente las manos.
- En caso de accidente cumplir con las recomendaciones de primeros auxilios y uso de EPIs específicos anti COVID-19 que debemos llevar en nuestro botiquín.

Recogida y retorno a pie:

- Cada escalador deberá no mezclar su material, lo meterá en una bolsa de plástico cerrada o en su mochila sin abrirlo hasta llegar a casa. No se debe mezclar material de los diferentes escaladores.
- Una vez recogido el material, limpiarse las manos con desinfectante.

En la despedida:

- Si hay retorno en coche compartido usar mascarillas y guantes de un solo uso el que no sea el propietario. No se sacará el material de sus bolsas de plástico o mochilas.
- Al igual que en la fase de encuentro, evitar el contacto físico y respetar las medidas de distanciamiento social.

En casa:

Valora la necesidad de imprimir este documento. Este documento se distribuye bajo licencia Creative Commnos Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0).

- Las prendas de vestir: Es recomendable lavar con detergente líquido en programas largos y de agua caliente a la mayor temperatura recomendada por el fabricante y evitar lavados con cargas muy grandes.
- Los mosquetones, descensores, herramientas de progresión metálicas, arneses, cabos de anclaje, cascos, cuerdas y cordinos se desinfectarán según recomendación del fabricante, o, en su defecto, se dejará en cuarentena al menos 72 horas en lugar aireado.
- El calzado, al llegar a casa, se aconseja dejarlo aparte y pasar una bayeta húmeda con una dilución (2%) de lejía doméstica.
- Seguir las instrucciones del fabricante a la hora de los procesos de desinfección del material utilizado. Mantenerlo en un lugar aparte al llegar a destino y transportado debidamente guardado.

7.6.2. Escalada en roca. Vías de varios largos

Con carácter general, las mismas que en escalada en vías de un largo.

Recomendaciones especiales:

- Elegir vías de escalada con zonas de espera amplias y cómodas siempre que sea posible.
- No compartir vía con otras cordadas.
- Atención a las reuniones, donde se intercambia material común y no se puede aumentar la distancia física mínima. Se deberá permanecer con mascarilla mientras ambos miembros estén en ellas y lavarse las manos con gel hidroalcohólico en cada reunión a la llegada y cuando se abandone. Si las manos están “visiblemente sucias”, el gel pierde eficacia, por lo que se recomienda lavarse previamente las manos.

7.6.3. Escalada en roca. Bloque

Durante la <u>planificación</u>:

Valora la necesidad de imprimir este documento. Este documento se distribuye bajo licencia Creative Commnos Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0).

- Abstenerse de acudir a la actividad si se ha tenido alguno de los síntomas 14 días antes de la actividad.
- Recomendación de elección de zona de bloque poco concurrida.
- Planificación de la actividad on-line, donde se puedan dar las instrucciones pertinentes.
- Desinfección de los equipos y materiales según indicaciones de los fabricantes. o cuarentena en lugar aireado 72 horas antes de la actividad.

En el encuentro:

- Quedar en un lugar abierto donde comience la aproximación de la zona de escalada. Si se realiza el desplazamiento en coche común, uso de mascarilla y guantes de un solo uso en coches que no sean propios.
- Mantendremos en todo momento las recomendaciones generales, distancia física más de 2 metros, etcétera, durante las últimas indicaciones verbales.
- Antes de tocar equipo y material nos lavaremos las manos con gel hidroalcohólico o gel similar.
- Evitaremos préstamo de material.
- Se recomienda que cada participante lleve su propio botiquín incluyendo en las medidas anti COVID-19.

En la aproximación a pie:

- Distancia de seguridad entre los participantes de 4-5 metros, siendo la mínima de 2 metros siempre que esto sea posible.
- No compartir agua ni comida, cada miembro del grupo deberá llevar su propia cantimplora y comida.

Durante la escalada:

- Se deberá mantener la distancia de seguridad superior a 2 metros durante los previos a la escalada.

Valora la necesidad de imprimir este documento. Este documento se distribuye bajo licencia Creative Commnos Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0).

- En situaciones donde la distancia no se pueda mantener el uso de mascarilla está muy recomendado.
- No compartir las colchonetas de protección contra caídas.
- Si nos encontramos con otros escaladores intentaremos mantenernos en bloques diferentes para mantener distancia durante las escaladas.
- Las instrucciones previas y/o durante la actividad por parte de los deportistas se darán manteniendo la distancia e intentando no dar gritos. Se recomienda transmitir toda la información posible por escrito en la convocatoria
- Durante las maniobras de aseguramiento al compañero durante la escalada se recomienda el uso de guantes cerrados, para prevenir heridas y abrasiones, y de mascarilla.
- La escalada en bloque es una actividad que se realiza sobre agarres y apoyos compartidos por los escaladores, por esto durante la escalada se evitará tocarse la cara. Es recomendable limpiarse las manos con gel hidroalcohólico después y antes de cada vez que empezamos o terminamos de escalar. Si las manos están “visiblemente sucias”, el gel pierde eficacia, por lo que se recomienda lavarse previamente las manos.
- En caso de accidente cumplir con las recomendaciones de primeros auxilios y uso de EPIs específicos anti COVID-19 que debemos llevar en nuestro botiquín.

Recogida y retorno a pie:

- Cada escalador deberá separar su material, lo meterá en una bolsa de plástico cerrada o en su mochila sin abrirlo hasta llegar a casa. No se debe mezclar material de los diferentes escaladores.
- Una vez recogido el material limpiarse las manos con desinfectante.

En la despedida:

Valora la necesidad de imprimir este documento. Este documento se distribuye bajo licencia Creative Commnos Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0).

- Si hay retorno en coche compartido usar mascarillas y guantes de un solo uso el que no sea el propietario. No se sacará el material de sus bolsas de plástico o mochila.
- Al igual que en la fase de encuentro, evitar el contacto físico y respetar las medidas de distanciamiento social.

En casa:

- Prendas de vestir: es recomendable lavar con detergente líquido en programas largos y de agua caliente a la mayor temperatura recomendada por el fabricante y evitar lavados con cargas muy grandes.
- El calzado, al llegar a casa, se aconseja dejarlo aparte y pasar una bayeta húmeda con una dilución (2%) de lejía doméstica.
- Seguir las instrucciones del fabricante a la hora de los procesos de desinfección del material utilizado. Mantenerlo en un lugar aparte al llegar a destino y transportado debidamente guardado.

7.6.4. Escalada en rocódromo

ATENCIÓN: Cumplir escrupulosamente las normas de la instalación deportiva sobre seguridad y las referentes a las de protección del COVID-19.

- Se deberá mantener la distancia de seguridad > a 2 metros.
- En situaciones donde la distancia no se pueda mantener el uso de mascarilla está muy recomendado.
- Las instrucciones previas y/o durante la actividad por parte de los responsables se darán manteniendo la distancia e intentando no dar gritos. Se recomienda transmitir toda la información posible por escrito en la convocatoria.
- La escalada en rocódromo es una actividad que se realiza sobre agarres y apoyos compartidos por los usuarios de este de forma simultánea, así como se

Valora la necesidad de imprimir este documento. Este documento se distribuye bajo licencia Creative Commnos Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0).

pueden compartir los materiales de aseguramiento, por esto durante la escalada se evitará tocarse la cara, coger sólo el material de aseguramiento con las manos y la cuerda nunca sujetarla con la boca. Es recomendable limpiarse las manos con gel hidroalcohólico después de cada vía, entrenamiento o cambio de puesto en la cordada. Si las manos están "visiblemente sucias", el gel pierde eficacia, por lo que se recomienda lavarse previamente las manos.

- Durante las maniobras de aseguramiento al compañero se recomienda el uso de guantes cerrados de piel o plástico elásticos resistentes a la abrasión.
- En caso de accidente cumplir con las recomendaciones de primeros auxilios y uso de EPIs específicos anti COVID-19 que debemos llevar en nuestro botiquín.
- Es recomendable no usar magnesio en polvo, y en ningún caso compartirlo con el compañero de cordada, una opción más higiénica es el uso de magnesio líquido.
- Recomendable mantener distancia de dos vías entre cordadas y solo una persona por plafón en el caso de boulders.
- Realizar las paradas de descanso en lugares amplios.
- Seguir las instrucciones del fabricante a la hora de los procesos de desinfección del material utilizado. Mantenerlo en un lugar aparte al llegar a destino y transportado debidamente guardado.

Recogida y retorno a pie:

- Cada escalador deberá separar su material, lo meterá en una bolsa de plástico cerrada o en su mochila sin abrirlo hasta llegar a casa. No se debe mezclar material de los diferentes escaladores.
- Una vez recogido el material limpiarse las manos con desinfectante.

En la despedida:

Valora la necesidad de imprimir este documento. Este documento se distribuye bajo licencia Creative Commnos Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0).

- Si hay retorno en coche compartido usar mascarillas y guantes de un solo uso el que no sea el propietario. No se sacará el material de sus bolsas de plástico o mochila.
- Al igual que en la fase de encuentro, evitar contacto físico y respetar las medidas de distanciamiento social.

En <u>casa</u>:

- Prendas de vestir: es recomendable lavar con detergente líquido en programas largos y de agua caliente a la mayor temperatura recomendada por el fabricante y evitar lavados con cargas muy grandes.
- El calzado, al llegar a casa, se aconseja dejarlo aparte y pasar una bayeta húmeda con una dilución (2%) de lejía doméstica.
- Seguir las instrucciones del fabricante a la hora de los procesos de desinfección del material utilizado. Mantenerlo en un lugar aparte al llegar a destino y transportado debidamente guardado.

7.7. Vías ferratas

Durante la <u>planificación</u>:

- Abstenerse de acudir a la actividad si se ha tenido alguno de los síntomas 14 días antes de la actividad.
- No ir grupos de más de cuatro deportistas y todos deben estar por encima de la dificultad de la vía ferrata.
- Recomendación de elección de vías ferratas poco concurridas.
- Planificación de la actividad on-line, donde se puedan dar las instrucciones pertinentes.
- Desinfección de los equipos y materiales según indicaciones de los fabricantes o cuarentena en lugar aireado 72 horas antes de la actividad. Atención a la compatibilidad de desinfectantes virucidas con textiles tipo nylon, poliamidas, dynemaa, kevlar, etc.; muy buen aclarado con agua antes del secado para evitar problemas medioambientales.

Valora la necesidad de imprimir este documento. Este documento se distribuye bajo licencia Creative Commnos Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0).

En el encuentro:

- Quedar en un lugar abierto donde comience la aproximación de la ferrata. Y si se realiza el desplazamiento en coche común uso de mascarilla y guantes en coches que no sean propios.
- Mantendremos en todo momento las recomendaciones generales, distancia física más de 2 metros, etcétera, durante las últimas indicaciones verbales.
- Antes de tocar equipo y material nos lavaremos las manos con hidro alcohol o gel similar.
- Evitaremos préstamo de material.
- Se recomienda que cada participante lleve su propio botiquín incluyendo en las medidas anti COVID-19.

Fase de aproximación a pie:

- Distancia de seguridad entre los participantes de 4-5 metros, siendo la mínima de 2 metros siempre que esto sea posible.
- No compartir agua ni comida, cada miembro del grupo deberá llevar su propia cantimplora y comida.

En el ascenso:

- Se deberá mantener la distancia de seguridad > a 2 metros durante los previos a la escalada.
- En situaciones donde la distancia no se pueda mantener el uso de mascarilla está muy recomendado.
- Si nos encontramos con otros ferrateros, intentaremos mantener al menos 15 minutos de distancia durante el ascenso. En su defecto mínimo 15 metros de distancia entre grupo.
- Las instrucciones previas y/o durante la actividad por parte de los deportistas se darán manteniendo la distancia e intentando no dar gritos. Se recomienda transmitir toda la información posible por escrito en la convocatoria.

Valora la necesidad de imprimir este documento. Este documento se distribuye bajo licencia Creative Commnos Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0).

- Las vías ferratas es una actividad que se realiza sobre agarres y apoyos compartidos por todos los deportistas. Durante todo el ascenso, progresión y maniobras de mosquetoneaje se recomienda el uso de guantes cerrados de piel o plástico elásticos resistentes a la abrasión para prevenir heridas y abrasiones y para que ninguna parte de nuestra mano entre en contacto con los escalones o resto de material de progresión durante todo el recorrido de la vía ferrata. Una vez terminada guardaremos los guantes en una bolsa de plástico y los desinfectaremos al llegar a casa, o en su caso se pondrán en cuarentena 72 horas en lugar aireados.
- Es recomendable limpiarse las manos con gel hidroalcohólico después de quitarse los guantes.
- En caso de accidente cumplir con las recomendaciones de primeros auxilios y uso de EPIs específicos anti COVID-19 que debemos llevar en nuestro botiquín.

Recogida y retorno a pie:

- Cada deportista deberá separar su material, lo meterá en una bolsa de plástico cerrada o en su mochila sin abrirlo hasta llegar a casa. No se debe mezclar material de los diferentes escaladores.
- Una vez recogido el material limpiarse las manos con desinfectante.

En la despedida:

- Si hay retorno en coche compartido usar mascarillas y guantes de un solo uso el que no sea el propietario. No se sacará el material de sus bolsas de plástico o mochila.
- Al igual que en la fase de encuentro, evitar el contacto físico y respetar las medidas de distanciamiento social.

En casa:

- Prendas de vestir: es recomendable lavar con detergente líquido en programas largos y de agua caliente a la mayor temperatura recomendada por el fabricante y evitar lavados con cargas muy grandes.

Valora la necesidad de imprimir este documento. Este documento se distribuye bajo licencia Creative Commnos Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0).

- Los mosquetones, descensores, herramientas de progresión metálicas, arneses, cabos de anclaje, cascos, cuerdas y cordinos se desinfectarán según recomendación del fabricante, o en su defecto se dejará en cuarentena al menos 72 horas en lugar aireado.
- El calzado, al llegar a casa, se aconseja dejarlo aparte y pasar una bayeta húmeda con una dilución (2%) de lejía doméstica.
- Seguir las instrucciones del fabricante a la hora de los procesos de desinfección del material utilizado. Mantenerlo en un lugar aparte al llegar a destino y transportado debidamente guardado.

Conclusión

El levantamiento del Estado de Alarma puede potenciar el tejido social que practica estos deportes, y favorecer la práctica del Deporte-Salud. En esta línea, el principal objetivo siempre debe ser impedir al máximo la propagación del virus en la práctica de los deportes de montaña. Por ello, se pretende contar con unos **protocolos y recomendaciones,** claros y propios de nuestra práctica deportiva, que se difunda a todas las federaciones autonómicas, y que transmita cierta tranquilidad y serenidad a nuestros federados, a la vez que ayude a las administraciones y responsables en la toma de decisiones en el levantamiento de restricciones.

Equipo de trabajo multidisciplinar[1]

Grupo de trabajo Seguridad FFAA de montaña

[1] Ver hoja de firmas al inicio de este documento

Valora la necesidad de imprimir este documento. Este documento se distribuye bajo licencia Creative Commnos Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0).

Anexo I: Filiación de elaboradores principales

Alberto Ayora

Coronel Ejército de Tierra. Técnico Superior en Prevención de Riesgos Laborales y Auditor de Sistemas de Prevención. Máster Universitario en Derecho de los Deportes de Montaña. Miembro del Comité Técnico de Normalización (AENOR) AEN/CTN 187 SC2 Espacios Naturales Protegidos y del Comité Técnico de Normalización (AENOR) AEN/CTN 188 SC3 Turismo Activo. Responsable del Comité de Seguridad de la FEDME.

Alberto Sánchez.

Doctor en Ciencias del deporte, Máster Universitario en Prevención y Seguridad Laboral, Ingeniero Civil, Técnico Deportivo Media Montaña. Miembro del Comité Técnico de Consejo de Ingeniería en Emergencias.

Miguel María Delgado Boldú

Técnico Deportivo en Barrancos y Media montaña con acreditación UIMLA, Técnico en actividades físicas y animación deportiva, Técnico en Primeros auxilios y Salvamento acuático, Guía AEGM nº869.

Gael González Allona

Abogada y Economista. Máster Universitario en Derecho de los Deportes de Montaña.

Rocío Hurtado Roa

Ingeniera de Montes colegiada Nº 4979. Técnica en Avalanchas (AINEVA, CAA). Observadora Nivometeorológico.

Jorge Delgado

Publicista, Consultor en Marketing y Comunicación. Creador y Divulgador.

Jose Ignacio Amat Segura "Rizos"

Licenciado en Educación Física. Técnico deportivo en media montaña, descenso de barrancos, escalada y alta montaña.

Valora la necesidad de imprimir este documento. Este documento se distribuye bajo licencia Creative Commnos Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0).

Manuel Taibo Vázquez

Técnico, Auditor y Formador en Prevención de Riesgos Laborales.

Fernando Rivero Díaz

Teniente de la Guardia Civil destinado en el órgano central del Servicio de Montaña. Desde 1989 a 2007 ha estado destinado en diferentes unidades de rescate (GREIM).

Guillermo Sanz Junoy

Máster Universitario en Ingeniería de Sistemas de Decisión. Técnico superior en Riesgos Laborales y Auditor de Sistemas de Prevención. Máster Universitario en Software Libre. Máster Universitario en Prevención de Riesgos Laborales. Doctorando en TIC (Estadística y Ciencias de la Decisión).

Iñigo Ayllón Navarro

Licenciado en Derecho. Máster en Derecho de los Deportes de Montaña. Técnico Deportivo en Media Montaña. Perito Especialista en Accidentes en el Medio Natural.

Iñigo Soteras

Doctor en Medicina y Cirugía. Especialista en MFyC. Cátedra de Medicina de Montaña y del Medio Natural. UdG. Máster en Medicina de Urgencias en Montaña.

Zigor Eguia Suances

Responsable de Explotación Tranviaria en Vitoria-Gasteiz y delegado de seguridad en Eusko Trenbideak -Ferrocarriles Vascos. Técnico Forestal. Técnico de Senderos FEDME. Responsable de Seguridad y Medio Ambiente en BMF-FVM.

David Mora

Técnico Deportivo Superior en Alta Montaña y Escalada. Árbitro Internacional de Escalada IFSC. Ingeniería en Informática de Sistemas y estudiante de Grado de Ciencias del Deporte.

Valora la necesidad de imprimir este documento. Este documento se distribuye bajo licencia Creative Commnos Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0).

Anexo II: Técnicos Federaciones Autonómicas participantes

Federación	Responsable/s	Observaciones
ANDALUCIA	**David Molero** **Ernesto Dauphin**	**VOCAL FORMACIÓN** **VOCAL SEGURIDAD**
ARAGÓN	**Luis Masgrau**	**PRESIDENTE**
ASTURIAS	**Manolo Taibo**	**VOCAL SEGURIDAD**
BALEARES	**Pep Sabater**	**VOCAL SEGURIDAD**
CANARIAS	**Quique Morales** **Sergio Hernández**	**VOCAL SEGURIDAD**
CANTABRIA	**Arturo López**	**VOCAL SEGURIDAD**
CASTILLA LA MANCHA	**Oscar Lancha** **Roberto Arroba**	**VOCAL SEGURIDAD** **VOCAL SEGURIDAD**
CASTILLA Y LEÓN	**Javier González Lázaro**	**PRESIDENTE**
CATALUÑA	**Josep María Silvestre**	**VOCAL SEGURIDAD**
CEUTA	**Manolo Calleja**	**VOCAL SEGURIDAD**
EXTREMADURA	**Juan Manuel Jiménez**	**VOCAL SEGURIDAD**
GALICIA	**Adolfo Puch**	**PRESIDENTE**
LA RIOJA	**Alfredo García**	**SECRETARIO FERIMON**
MADRID	**Carlos Fernández** **Aquilino del Río**	**GERENTE** **VOCAL BARRANCOS Y SEGURIDAD**
MELILLA	**Ahmed Raha Ahmed**	**PRESIDENTE**
MURCIA	**Pablo Barrial**	**VOCAL SEGURIDAD**
NAVARRA	**Mikel Valdivieso**	**DIRECTOR ENAM**
PAÍS VASCO	**Iñaki Garay**	**VOCAL SEGURIDAD**
VALENCIA	**Pedro Carrasco** **Darío San Miguel**	**VOCAL SEGURIDAD** **ASESOR MÉDICO**

Valora la necesidad de imprimir este documento. Este documento se distribuye bajo licencia Creative Commnos Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0).

Anexo III: Transporte de viajeros

OCUPACIÓN DE LOS VEHÍCULOS Y MEDIDAS SANITARIAS

En ningún caso podrá ocuparse más de un cuarto de las plazas disponibles en cada uno de los vehículos, no se podrá ocupar más de un asiento de la misma fila, ni más de un ocupante en las filas de asientos enfrentados. La ocupación de los viajeros será en zigzag en los extremos (ventana) de cada fila.

Deberán, así mismo, cumplirse las medidas establecidas por las diferentes consejerías de fomento y transporte de las diferentes CCAA, así como todas aquellas otras medidas preventivas adoptadas por la autoridad sanitaria. Recomendamos que vuelvan a leer la circular número 46-2020, en la que decíamos, entre otros aspectos, que:

- Cada empresa de transporte deberá implementar su propio Protocolo de limpieza que en todo caso deberá cumplir las pautas mínimas establecidas en la citada resolución.
- Diariamente se elaborará un parte de trabajo correspondiente a las labores de limpieza efectuadas. Estos partes incluirán fecha y horarios de trabajo, operaciones realizadas, producto utilizado e incidencias reseñables si las hubiere.
- Semanalmente, se dará traslado a la autoridad de transporte de un informe justificativo de labores efectuadas, resultados e incidencias detectadas.

Valora la necesidad de imprimir este documento. Este documento se distribuye bajo licencia Creative Commnos Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0).

Anexo IV: Consentimiento informado adaptado a COVID-19

D./Dña. …… con DNI:……, mayor de edad y residente en ……

DECLARO:

Haber sido informado de las características de la actividad *(actividad a desarrollar)* a realizar Especialmente las medidas tomadas para la prevención del riesgo de contagio del COVID-19.y por tanto que conozco las exigencias y requerimientos físicos, técnicos y psicológicos que debo cumplir para su realización.

Encontrarme en suficientes condiciones físicas y psíquicas para la realización de la actividad y no padecer enfermedades o afecciones que puedan suponer limitaciones para el desarrollo de la misma. (1) y especialmente no tener síntomas de contagio

Entender y asumir la existencia de diversos peligros (2) en el transcurso de la actividad y que libremente asumo los riesgos propios de la actividad que me han sido advertidos y explicados por el personal de *(nombre club, guía, empresa, etc.)*

Conocer que la actividad de *(actividad a desarrollar)* puede sufrir modificaciones y/o cancelaciones en función de las circunstancias meteorológicas, condiciones del terreno, así como a la situación física o psíquica de los participantes en la actividad.

Asumir mi obligación de atender siempre a las instrucciones de los guías y monitores, y respetar en todo momento el medio ambiente y al resto de componentes de la actividad.

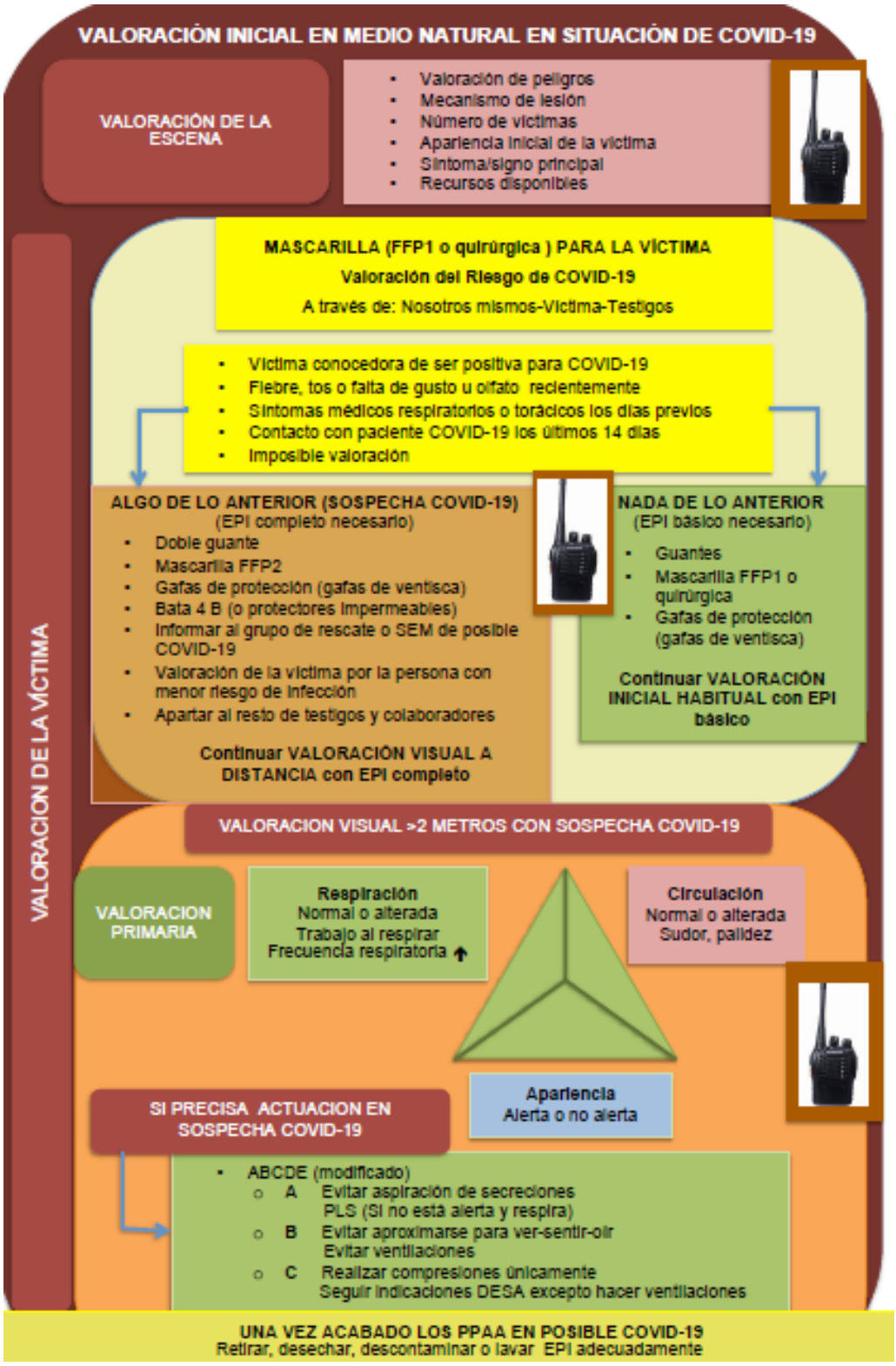
Que aporto el material individual que me ha sido requerido por *(nombre club, guía, empresa, etc.)* y que ha sido supervisado por esta organización. Además, reconozco haber sido instruido en las técnicas y/o materiales exigidos para la realización de la actividad.

Haber sido informado de que la actividad es dirigida por *(nombre responsable de la actividad*) Y que cuenta con la titulación de *(titulación correspondiente)*, legalmente exigible para la realización de la actividad. Asimismo, he sido informado que la actividad cuenta con los correspondientes seguros de Accidentes y Responsabilidad Civil.

□ Acepto la toma de contenido audiovisual y su uso en medios públicos y privados por *(nombre club, guía, empresa, etc.)*

Valora la necesidad de imprimir este documento. Este documento se distribuye bajo licencia Creative Commnos Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0).

Anexo V: Valoración-inicial-PPAA-en-tiempos-de-COVID 24-04-2020



Valora la necesidad de imprimir este documento. Este documento se distribuye bajo licencia Creative Commnos Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0).

© Soteras I, Nerín MA, Subirats E. 25 de Abril 2020

VALORACIÓN DE LA ESCENA

Mientras nos acercamos nos haremos preguntas como ¿qué hacer?, ¿puedo contactar con servicios de rescate o emergencias? ¿quién es el líder? ¿asignación de responsabilidades?¿cómo llegar hasta víctima con seguridad?

CUÁNDO INFORMAR

- Alertar del accidente tan pronto sea posible
- Si existe sospecha de COVID-19
- Si existen alteraciones en la valoración visual o valoración primaria
- Una vez finalizada la valoración inicial

PROPORCIONAR LA SIGUIENTE INFORMACIÓN

- Localización
- Número de víctimas
- Su nombre y el de la víctima
- Datos subjetivos
- Datos objetivos
- Valoración primaria
- Plan pensado (auto-socorro, rescate, etc)
- Condiciones locales (meteorología, orografía)
- Datos para próximos contactos

FACILITAR UNA MASCARILLA (FFP1 O QUIRÚRGICA) A LA VÍCTIMA TAN PRONTO SEA POSIBLE

SI NO EXISTE SOSPECHA DE COVID-19

Continuar con la valoración inicial habitual siempre con EPI básico

SI EXISTE SOSPECHA DE COVID-19

- Avisar y realizar la valoración a distancia siempre con EPI completo
- Si triangulo de valoración **alterado**, la víctima precisará actuación en la valoración primaria, actuar siguiendo las modificaciones indicadas e informar
- Si triangulo de valoración **normal** no precisará actuación en la valoración primaria. Valorar riesgo beneficio de aplicar los PPAA o esperar a los SEM/SAR

UNA VEZ ACABADOS LOS PPAA EN POSIBLE COVID-19

- Retirar adecuadamente el EPI.
- Desechar guantes y mascarilla en contenedor adecuado.
- Descontaminar o lavar el material utilizado según recomendació

PLS= Posición lateral de seguridad
PPAA= Primeros Auxilios
SEM/SAR= Servicios de Emergencia Médica/Servicios de Rescate

Actualizaciones en QR

Universitat de Girona Càtedra de Medicina de Muntanya i del Medi Natural i Simulació Clínica

Sociedad Española de Medicina y Auxilio en Montaña

FEDME Comité de Seguridad

Valora la necesidad de imprimir este documento. Este documento se distribuye bajo licencia Creative Commnos Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0).

Anexo VI: Infografía lavado correcto de manos

Valora la necesidad de imprimir este documento. Este documento se distribuye bajo licencia Creative Commnos Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0).

Anexo VII: Presentación tipo para actividades colectivas

RECOMENDACIONES para PREVENCIÓN de COVID-19 en ACTIVIDADES COLECTIVAS

02-05-2020

1

ORIGEN Y FUNDAMENTO DE ESTE DOCUMENTO

En la situación actual de "vuelta a la normalidad", se da la necesidad de implementar medidas preventivas de contagio del Covid-19 en la práctica deportiva permitida en cada fase, según el criterio gubernamental.

Las ACTIVIDADES COLECTIVAS de Senderismo, Montaña y Marcha Nórdica, necesitan adaptarse a este criterio e introducir en su gestión habitual una serie de medidas que las adecúen al mismo.

2

RECOMENDACIONES PARA ACTIVIDADES COLECTIVAS

Este documento no es un protocolo de actuación, es un conjunto de recomendaciones y ejemplos de su aplicación que:

- tiene el objetivo de ayudar a gestionar actividades colectivas en este momento y con sus circunstancias.
- se corresponde con actividades colectivas al aire libre.
- ha de subordinarse a las normas que, en cada momento, aplique la administración competente.
- debe adaptarse a las necesidades de cada actividad y en función de sus características, pero siempre anteponiendo el control del riesgo de contagio.

3

REVISÓN DEL DOCUMENTO

La revisión por parte de la Administración, de las fases de La vuelta a la normalidad, obligan a:

- REVISAR continuamente la información y actualizar estas recomendaciones si fuese necesario.
  https://www.boe.es/biblioteca_juridica/codigos/codigo.php?id=355_Crisis_Sanitaria_COVID-19&tipo=C&modo=2
- CONSULTAR la web de la Federación y en caso de duda ponerse en contacto con el responsable de seguridad de la misma.

4

A LA HORA DE ORGANIZAR

Especial cuidado con:

1. que la ACTIVIDAD a realizar no tenga ninguna restricción normativa.
2. el ESPACIO al que queremos acceder no tenga ninguna restricción normativa, así como los lugares de inicio de la actividad.
3. el estado de salud de las PERSONAS participantes.
4. el modo de DESPLAZAMIENTO.
5. los CUIDADOS al realizar la actividad.

5

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA SÍNTOMAS DE CONTAGIO

- síntomas comunes:
  - fiebre
  - cansancio
  - tos seca
  - dificultad para respirar

≥37,3°

- si se tiene fiebre no se debe ir a la actividad.
- las personas con síntomas leves deben aislarse y solicitar atención médica, siguiendo las instrucciones de la administración competente.

6

Valora la necesidad de imprimir este documento. Este documento se distribuye bajo licencia Creative Commnos Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0).

A LA HORA DE CONVOCAR

1. además de la información habitual, añadir de manera principal, las medidas que toma la ORGANIZACIÓN para prevenir el riesgo de contagio.
2. las medidas para prevenir el riesgo de contagio que debe de tomar, a modo INIDVIDUAL, la persona participante, haciendo especial hincapié en las normas marcadas en primera instancia por la organización y por los responsables de la actividad durante su realización.

7

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA
MEDIDAS PREVENTIVAS INDIVIDUALES

https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Recomendaciones_uso_mascarillas_ambito_comunitario.pdf

1. distanciamiento físico.
2. etiqueta respiratoria.
3. higiene de manos.
4. evitar tocarse cara, nariz, ojos y boca.

8

A LA HORA DE LA INSCRIPCIÓN
RECOMENDACIONES

1. hacerla preferiblemente de modo telemático.
2. implementar la <<declaración del participante>> con el recibí «la información específica sobre las medidas de prevención a tomar sobre el riesgo de contagio» y su estado con respecto a los síntomas.
3. en caso de tener que realizar presencialmente la operación, se deberán mantener las normas de cuidado que la administración competente dicte en ese momento.

9

EJEMPLO DE <<DECLARACIÓN DEL PARTICIPANTE>>

El/la participante declara:

1. Haber recibido la información pertinente sobre las características de la actividad en la que se inscribe, riesgos, recomendaciones y medidas de seguridad establecidas por la organización. Especialmente las medidas tomadas para la prevención de contagio del Covid-19.
2. Estar en las condiciones, físicas y psíquicas, necesarias para la práctica de la actividad en la que se inscribe. Especialmente no tener síntomas de contagio.
3. Asumir que, debido a las características propias de esta actividad, no puede estar exenta de riesgo alguno.
4. Comprometerse en acatar las decisiones tomadas por parte de los responsables dispuestos por la organización.
5. Entender que, si por su decisión no acatase las decisiones de los responsables dispuestos por la organización, esta no puede conceptuarle como integrante de la actividad en la que se inscribe.

Firmado:

10

CON EL AUTOBÚS
RECOMENDACIONES

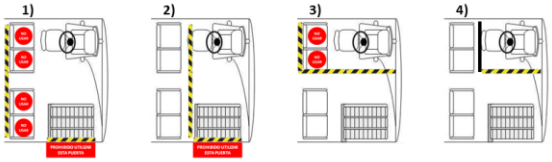
Al contratar el autobús debemos tener en cuenta:

1. el número de PLAZAS totales necesarias, para disponer la mejor ubicación de los pasajeros, manteniendo la distancia física marcada.
2. las garantías que ofrece la empresa transportista en materia de HIGIENIZADO.
   - El higienizado con productos antivíricos será certificado por la empresa.
3. las necesidades habituales: tamaño y accesos; distancias y horas de conductor… etc.

❖ La mascarilla es obligatoria en transporte público.

11

Ejemplos de criterios de protección al conductor, según empresas, a tener en cuenta a la hora de contratar

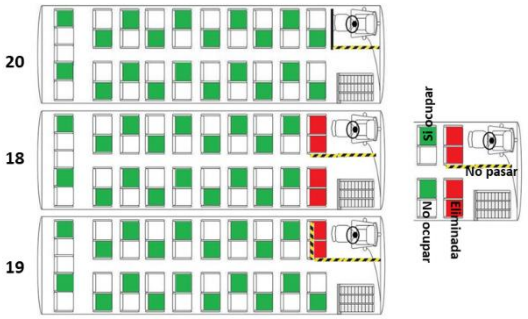


Estos criterios van a condicionar el acceso al autobús, el número de plazas viables, etc.

12

Valora la necesidad de imprimir este documento. Este documento se distribuye bajo licencia Creative Commnos Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0).

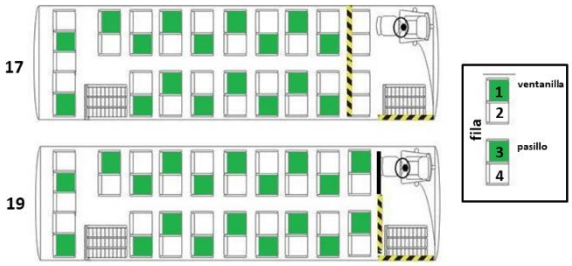
EJEMPLO DE DISPOSICIÓN DE PLAZAS EN FUNCIÓN DEL DISTANCIAMIENTO FÍSICO EN AUTOBÚS CON ENTRADA POR DELANTE



El acceso se realizará de uno en uno, ocupando filas de detrás hacia delante, primero el asiento de ventanilla y luego el de pasillo. El descenso se realizará de forma inversa.

13

EJEMPLO DE DISPOSICIÓN DE PLAZAS EN FUNCIÓN DEL DISTANCIAMIENTO FÍSICO EN AUTOBÚS CON ENTRADA POR DETRÁS

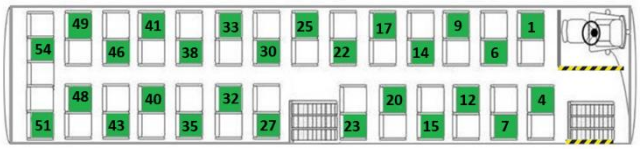


El acceso se realizará por la puerta trasera, de uno en uno, ocupando filas de delante hacia atrás, primero el asiento de ventanilla y luego el de pasillo, salvo el último que se ocupará después del otro asiento de su fila. El descenso se realizará de forma inversa.

14

EJEMPLO DE DISPOSICIÓN DE PLAZAS EN FUNCIÓN DEL DISTANCIAMIENTO FÍSICO EN AUTOBÚS CON ENTRADA POR EL MEDIO

El acceso será del 1 al 25 como los ejemplos anteriores , seguir por atrás hacia delante, con el mismo criterio de filas y asientos, empezando por el 51 hasta ocupar el 30.



El acceso al asiento debe hacerse mirando hacia delante manteniendo esta posición durante el trayecto. El descenso se realizará de forma inversa.

15

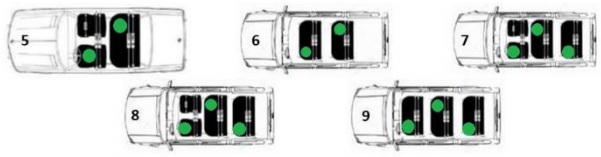
CON VEHÍCULOS PARTICULARES RECOMENDACIONES

http://www.dgt.es/es/covid-19/

- en vehículos de hasta 9 plazas incluido el conductor, en los que deba viajar más de 1 persona:
  - máximo 1 persona por cada fila de asientos
  - mantener la mayor distancia entre ocupantes que sea posible
  - siempre en el marco de los supuestos autorizados en el artículo 7 del RD 463/2020.

16

EJEMPLO DE DISPOSICIÓN DE PLAZAS EN FUNCIÓN DEL DISTANCIAMIENTO FÍSICO EN VEHÍCULO PARTICULAR



- en el caso de compartir vehículo entre convivientes, hay que informarse de los supuestos autorizados.

17

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Recomendaciones_uso_mascarillas_ambito_comunitario.pdf

El pasado 10 de abril, **EL GOBIERNO RECOMENDÓ EL USO DE MASCARILLAS A LA POBLACIÓN GENERAL.**

Se trata de una medida dirigida a la población sana y que no tiene contacto con personas infectadas.

- *Todo apunta a que la recomendación se mantendrá hasta conseguir controlar el número de contagios.*

- La mascarilla es obligatoria en transporte público.

18

Valora la necesidad de imprimir este documento. Este documento se distribuye bajo licencia Creative Commnos Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0).

USO DE MASCARILLAS EN ACTIVIDADES COLECTIVAS

Dada la recomendación sobre el uso de mascarillas, dirigida a la población general:

- **es necesario implementar su uso, adaptándolo a las circunstancias de las mismas:**
  - número de participantes
  - tipo de rutas o ascensiones
  - formas de desplazamientos
  - estancia en pueblos
  - etc. .....

19

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA TIPOS DE MASCARILLAS

Tipos de Mascarillas	EPI	Protección (Fuga)
Filtrante contra partículas FPP1 sin válvula de exhalación Capaz de filtrar partículas y aerosoles	SI	78% (22%)
Filtrante contra partículas FPP2 sin válvula de exhalación Capaz de filtrar partículas y aerosoles	SI	92% (8%)
Filtrante contra partículas FPP2 con válvula de exhalación Capaz de filtrar partículas y aerosoles	SI	92% (8%)
Filtrante contra partículas FPP3 con válvula de exhalación Capaz de filtrar partículas y aerosoles	SI	98% (50%)
Quirúrgica tipo I, IR, II, IIR Evita transmitir agentes infecciosos por parte de la persona que la lleva. Constituyen una barrera bidireccional al paso de microorganismos, aunque su eficacia se observa de dentro hacia fuera.	NO	95 a 98%
Higiénica reutilizable y no Destinada a personas sin síntomas que no sean susceptibles de utilizar los otros modelos	NO	≥90%

La función de los Equipos de Protección Individual (EPI) es la de ofrecer protección frente algún tipo de riesgo específico a la persona que lo lleva puesto (RD 773/1997).

20

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA TIPOS DE MASCARILLAS

- Las MASCARILLAS diseñadas específicamente para la práctica DEPORTIVA son utilizadas desde hace mucho tiempo y últimamente más fabricantes se han sumado. La mayoría son lavables y de uso limitado (ver instrucciones del fabricante). No abundan y son difíciles de encontrar.
- Una braga o BUFF no sirve como mascarilla, su material suele ser tan fino que dejan pasar las gotículas de tos o estornudo. Los materiales deben tener capacidad filtrante, como el Tejido no Tejido (TNT: textile non-tissé) convencional de 50-60 g/m² o espesor de 0,3 -0,5 mm.

21

EN LA SITUACIÓN ACTUAL SE RECOMIENDA

https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Recomendaciones_uso_mascarillas_ambito_comunitario.pdf

MASCARILLA HIGIÉNICA REUTILIZABLE

La finalidad de esta mascarilla, por su diseño, es evitar que quien la porta pueda contaminar a su entorno. Su tejido recoge las microgotas que se pueden exhalar al respirar, pero es más difícil que retenga todas las partículas existentes en el ambiente.

Para reutilizar este tipo de mascarillas la guía de Sanidad recomienda sumergir las mascarillas en una dilución de lejía 1:50 (1 parte de lejía por 50 de agua: 20 ml de lejía por 980 ml de agua) con agua tibia durante 30 minutos. Después se recomienda volver a lavar con agua y jabón para eliminar cualquier resto de lejía.

22

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA TIPOS DE MASCARILLAS

https://www.une.org/la-asociacion/sala-de-informacion-une/noticias/especificacion-une-mascarillas

- Las mascarillas reutilizables fabricadas conforme a la nueva Especificación UNE 0065 ofrecerán la suficiente barrera de protección ante contagio, sobre todo si son utilizadas por todas las personas participantes en la colectiva.
- La posibilidad de reutilización, mediante su limpieza, amplía considerablemente la vida útil de la mascarilla y por tanto la disponibilidad del producto en el volumen que sea necesario.
- seguir siempre las instrucciones del fabricante.

23

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA USO DE MASCARILLAS

- Se recomienda colocarla sobre la piel desnuda (sin cabello o barba).

Poner:

1. lavar las manos con agua y jabón o frotarlas con solución hidroalcohólica.
2. identificar la parte superior y posicionarla en la cara, a la altura de la nariz.
3. si se dispone de pinza nasal, ajustarla a la nariz.
4. una vez ajustada, no tocarla con las manos, sin higienizarlas previamente.

Quitar:

1. retirar la mascarilla sin tocar la parte frontal de la mascarilla.
2. guardar la mascarilla en una bolsa de plástico hermética.
3. higienizarse las manos.
- para lavar y secar, seguir las recomendaciones del fabricante o de Sanidad.

24

Valora la necesidad de imprimir este documento. Este documento se distribuye bajo licencia Creative Commnos Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0).

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA
CONSERVACIÓN DE MASCARILLAS

- las mascarillas deben estar guardadas lejos del polvo, luz, calor, frio extremo, exceso de humedad y químicos dañados, evitando contacto con cualquier superficie.

- para guardarlas temporalmente, se puede utilizar una bolsa de plástico de cierre hermético.

- seguir siempre las instrucciones del fabricante.

25

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA
ACTIVIDAD DEPORTIVA Y PROTECCIÓN FACIAL

1. Cuando se sube el ritmo o la pendiente es ascendente, la respiración se acentúa, se nota que al aire le cuesta, lógicamente, pasar por el tejido.
   - por lo que se debe regular el ritmo y los descansos en función de los participantes, así como tener esto en cuenta a la hora de planificar los tiempos de la actividad.

2. Por cuestiones de comodidad e higiene, se recomienda no usar la mascarilla de 4/6 horas según modelo.
   - por lo que se debe prever otra mascarilla más, si se va a utilizar durante toda la actividad, esta es más larga o se dilata por cualquier causa.

26

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA
ACTIVIDAD DEPORTIVA Y CONTAGIO

A tener en cuenta:

1. Se respira más fuerte y más litros de aire y se expulsa con más energía.
   - por lo que las partículas que podamos emitir salen más lejos.

2. Las gotitas gruesas de cada espiración caen cerca, pero las de menor tamaño "flotan" más tiempo en el aire.
   - por lo que alguien que circule detrás y rápido, pasará por el medio de la nubecilla dejada por quien le precede, pudiendo contagiarse.

3. Caminar justo detrás otra persona, somete a mayor riesgo de contagio
   - por lo que conviene hacerlo algo detrás y a un lado, o en paralelo, convenientemente separadas.
   - por lo que si hay que caminar detrás de alguien, se debe mantener unos 4-5 metros de separación.

27

RIESGO DE CONTAGIO
DURANTE NUESTRA ACTIVIDAD

1. se puede contraer por contacto con los integrantes de la colectiva, tanto en el transporte como en la marcha.

2. se puede contraer por contacto con los vecinos de las poblaciones visitadas.

3. teniendo en cuenta los puntos anteriores:
   - **SE RECOMIENDA LLEVAR MASCARILLA Y GUANTES PARA USARLOS CUANDO SEA NECESARIO**

28

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA
CUANDO USAR LA MASCARILLA

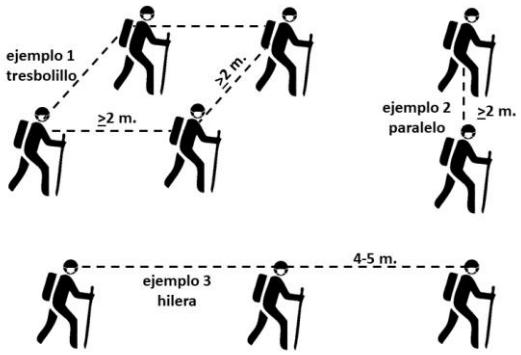
1. durante la actividad, cuando no sea posible mantener la distancia de física seguridad.
   - por ejemplo en una ruta muy estrecha.

2. si condiciones meteorológicas lo aconsejasen.
   - por ejemplo con viento, sin poder guardar distancia suficiente – implementar gafas.

3. en proximidad con las personas de la localidad visitada cuando no sea posible mantener la distancia física de seguridad.
4. en cualquier caso siempre que no fuese posible mantener la distancia física de seguridad.

29

PREVENCIÓN DE RIESGO DE CONTAGIO EN MARCHA
RECOMENDACIONES DE ALINEACIÓN



30

Valora la necesidad de imprimir este documento. Este documento se distribuye bajo licencia Creative Commnos Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0).

PREVENCIÓN DE CONTAGIO
RECOMENDACIONES GENERALES

- no interactuar con equipos de otras personas, en caso de hacerlo, usar guantes o realizar la correspondiente higiene de manos.
- situar mochila, bastones..., en el asiento libre contiguo y fijarlo con el cinturón de seguridad.
- no compartir bebida ni comida.
- evitar el contacto personal efusivo.

31

EQUIPO PARA PREVENCIÓN DE CONTAGIO
MATERIAL PERSONAL RECOMENDADO

- 2 MASCARILLAS HIGIÉNICAS REUTILIZABLES
- 2 PARES DE GUANTES DE NITRILO
- 1 PAR DE GAFAS de ventisca o similar
- 1 SPRAY CON SOLUCIÓN HIDROALCOHÓLICA o toallitas desinfectantes

32

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA
USO DE SOLUCIÓN HIDROALCOHÓLICA

- si las manos están "visiblemente sucias" por líquidos y materias orgánicas, deben estar secas y sin polvos no es efectivo la solución hidroalcohólica.
- la solución hidroalcohólica o alcohol en gel, debe limitarse cuando no se tiene acceso al agua y al jabón.
- no se debe abusar del alcohol en gel, ya que éste también elimina la flora bacteriana presente en la epidermis
- en el caso de contacto/vertido accidental en los ojos, se debe lavar abundantemente con agua.

33

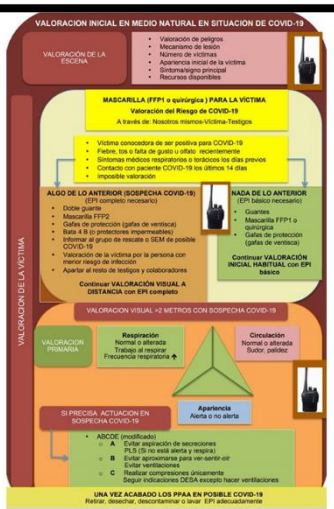
PREVENCIÓN DE CONTAGIO
MATERIAL RECOMENDADO EN BOTIQUÍN COLECTIVO

En caso de sospecha de Covid-19 para el «socorrista»:

- mascarilla FPP2 para mayor protección en proximidad
- doble guante para mayor protección al manipular a la víctima
- gafas de ventisca o similar para protegerse de salpicaduras
- spray con solución hidroalcohólica

34

P.A.S.
VALORACIÓN INICIAL



riesgo Covid-19

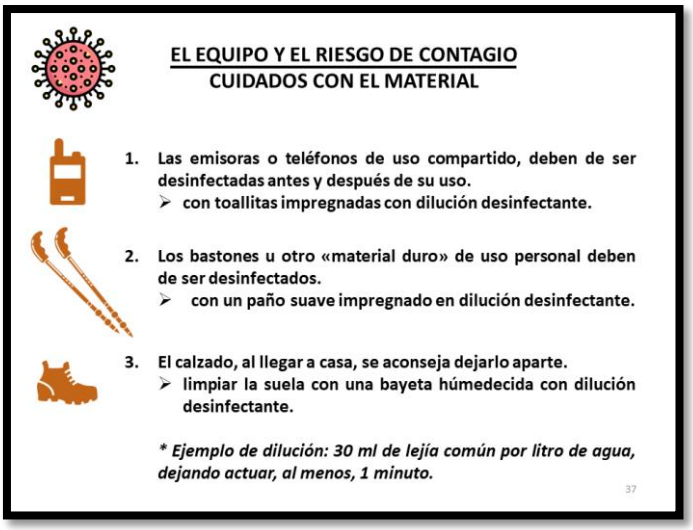
35

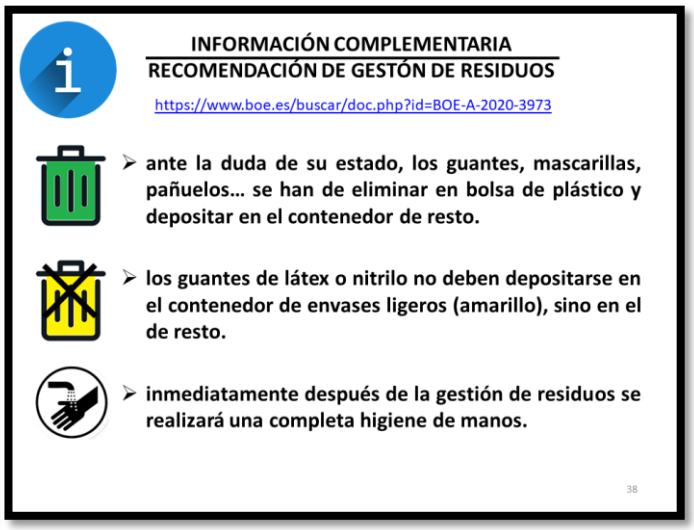
EL EQUIPO Y EL RIESGO DE CONTAGIO
CUIDADOS CON EL MATERIAL

1. Este virus puede permanecer en los tejidos, botones y cremalleras, horas o incluso varios días según qué materiales.
2. El poliéster y los elastómeros, propios de los tejidos deportivos, retienen los gérmenes más tiempo.
   - por lo que es recomendable, para eliminar el riesgo, lavar el equipo para desinfectarlo.
3. Es recomendable lavar con detergente líquido en programas largos y de agua caliente a la mayor temperatura recomendada por el fabricante y evitar lavados con cargas muy grandes.

36

Valora la necesidad de imprimir este documento. Este documento se distribuye bajo licencia Creative Commnos Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0).





Valora la necesidad de imprimir este documento. Este documento se distribuye bajo licencia Creative Commnos Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0).