PROTOCOLO 2021 COVID-19 CDE GRUPO DE MONTAÑA STANDARD

El apunte se realizará de la manera habitual, el miércoles y jueves anterior a la salida, en el teléfono habitual. Al apuntaros, deberéis indicar que habéis leído las normas aquí expuestas.
MUY IMPORTANTE: Si tienes síntomas, crees tenerlos o has estado en contacto con alguna persona que presente COVID-19; por favor no acudas a la salida. Respeta la salud de tus compañeros. La responsabilidad para prevenir el contagio es individual.

ANTES DE SUBIR AL BUS.-

- No se dejarán por el autobús prendas ni pertenencias sueltas. Deberán ir en bolsas, mochilas, etc.
- Antes de subir al autobús se aplicará gel hidroalcohólico.
- Es obligatorio subir por la puerta trasera y el uso de la mascarilla, en todo momento.
- Se deberán dejar libres los asientos de la fila inmediatamente detrás del conductor, el resto de bus puede ser ocupado al 100%. Aun así, y según el número de apuntados, intentaremos colocarnos de forma separada.

EN LAS PARADAS, SUBIDAS Y BAJADAS.-

- Se seguirán las mismas normas que en la subida inicial.

DURANTE LA MARCHA.-

- 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.
- Realizar las paradas de descanso en lugares amplios y mantener el orden en fuentes y/o establecimientos de restauración o comercio. Se cumplirá la distancia física entre personas, en caso contrario se deberá ir con mascarilla; en el caso de personas no convivientes.
- Atención al intercambio de objetos, prendas, etc. Especial cuidado en las comidas y recipientes de líquidos. Es recomendable disponer de gel hidroalcohólico para aplicarse de manera previa a cualquier comida.
- Como el grupo se suele dividir en dos marchas, es probable que no se presente una aglomeración en la misma.
- Realizaremos las paradas en lugares amplios, dentro de lo posible.
- 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 el botiquín, debemos llevar los medios de protección para el COVID-19.

AL FINALIZAR.-

- Se recomienda aplicar una dilución de lejía (2 %) Al calzado, los bastones, mochilas, etc. utilizadas; una vez en el domicilio.
- 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.

Nota: la empresa nos ha indicado que el bus se higieniza a diario.
Referencia: Documentos de la FMM: *Recomendaciones post COVID-19 para deportes de montaña y Senderismo.*
https://www.fmm.es/images/documentos/federacion/Reglamentos/Legislacion/fedme/Prot-covid19_Deportes_de_Montana_opt.pdf
https://www.fmm.es/images/documentos/federacion/Reglamentos/Legislacion/fedme/Prot-Covid_19_SENDERIMO.pdf

Recomendaciones post-COVID para deportes de montaña

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.

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.

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.

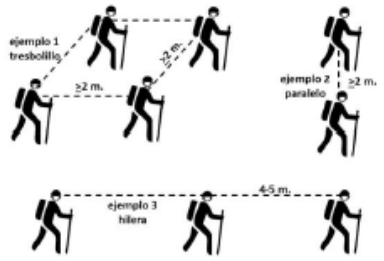
RIESGO DE CONTAGIO
DURANTE NUESTRA ACTIVIDAD

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**

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.

PREVENCIÓN DE RIESGO DE CONTAGIO EN MARCHA
RECOMENDACIONES DE ALINEACIÓN



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.

EQUIPO PARA PREVENCIÓN DE CONTAGIO
MATERIAL PERSONAL RECOMENDADO

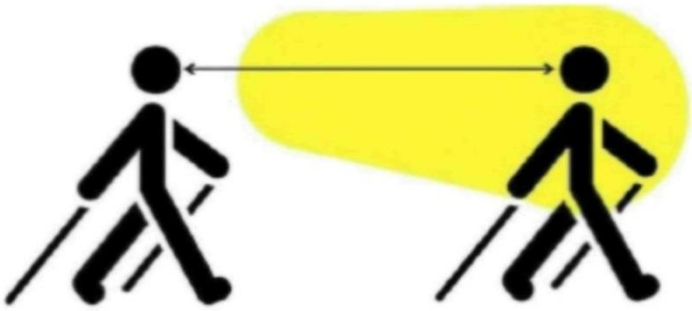
- 2 MASCARILLAS HIGIÉNICAS REUTILIZABLES
- 2 PARES DE GUANTES DE NITRILO
- 1 PAR DE GAFAS de ventisca o similar
- 1 SPRAY CON SOLUCIÓN HIDROALCOHÓLICA o toallitas desinfectantes

https://www.fmm.es/images/documentos/federacion/Reglamentos/Legislacion/fedme/Prot-covid19_Deportes_de_Montana_opt.pdf

ASPECTOS GENERALES

- Riesgo de contagio

Las gotitas respiratorias (de saliva o de moco, de la boca o de la nariz), forman una «nube» que puede alcanzar a otras personas por proximidad. A más intensidad en el ejercicio, la «nube» y su poder de contagio será más mayor.



- Nivel de riesgo

El Senderismo y la Marcha Nórdica se consideran deportes de riesgo bajo de contagio. De todos modos se deben considerar y modificar todos los comportamientos que rodean a la actividad en sí y deberán evitarse los hábitos que favorecen el contagio.

- Prevención de contagio

La distancia física, el uso de EPIs y la tipología de desplazamiento grupal, son claves para disminuir el riesgo de contagio durante una actividad de Senderismo, Montaña o Marcha Nórdica.

FEDME FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE DEPORTES DE MONTAÑA Y ESCALADA

https://www.fmm.es/images/documentos/federacion/Reglamentos/Legislacion/fedme/Prot-Covid_19_SENDERIMO.pdf

- A tener en cuenta

• El ancho y otras características de la ruta.

• El número de personas en ruta.

• El viento y otras condiciones meteorológicas de la jornada.

• Se recomienda la mascarilla higiénica reutilizable. Su finalidad, es evitar a quien la porta contaminar a su entorno.

• Se recomienda usar gafas cuando no se pueda garantizar la seguridad con la distancia física, con viento y otras condiciones meteorológicas.

• Equipo, material personal y compartido, deben de ser desinfectados, después de cada uso y según instrucciones del fabricante.

•Si se precisa hacer uso de algún servicio, hacerlo dentro de las normas que rijan según espacio y fase.

• Distancia de seguridad > 2 metros

ATENCIÓN: ESTAS RECOMENDACIONES NO DEBEN SUPONER UNA REDUCCIÓN DE LAS MEDIDAS DE SEGURIDAD QUE DEBAMOS APORTAR A NUESTRAS ACTIVIDADES DE MONTAÑA EN SITUACIONES NORMALIZADA FUERA DE LA SITUACIÓN DE PANDEMIA.

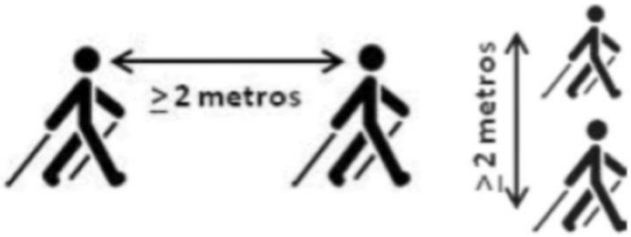
FEDME FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE DEPORTES DE MONTAÑA Y ESCALADA

2

https://www.fmm.es/images/documentos/federacion/Reglamentos/Legislacion/fedme/Prot-Covid_19_SENDERIMO.pdf

RECOMENDACIONES:

1.- Progresa en fila de a uno, **dejando la distancia de seguridad**. En viales anchos se puede caminar en paralelo **siempre guardando la distancia de seguridad**.



2.- El uso de la **mascarilla será obligatorio**, cuando no se pueda garantizar la seguridad con la **distancia física**.

3.- **Evitar las rutas** con zonas que **impliquen contacto físico**. RECORDAR: LO MÁS IMPORTANTE ES LA DISTANCIA FÍSICA.

4.- **Hacer paradas**, para comer, tomar fotos, agruparse, etc. **en lugares amplios para guardar la distancia física de seguridad.**

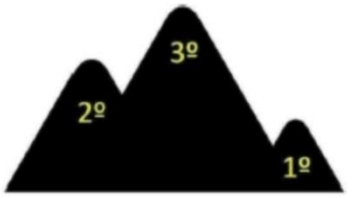
FEDME FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE DEPORTES DE MONTAÑA Y ESCALADA

3

https://www.fmm.es/images/documentos/federacion/Reglamentos/Legislacion/fedme/Prot-Covid_19_SENDERIMO.pdf

5.- **Mantén la precaución si tienes que usar el mobiliario** que se encuentre en el medio natural. Evita usar bancos y mesas para el pic-nic.

6. Programar **actividades de menos a más** intensidad, de menos a más dificultad.



7. **Completar el botiquín con epi´s anti-Covid** y **sigue los protocolos** adaptados de atención en caso de accidente.

8. Después de la actividad, primero lavarse las manos y después ducharse. Desinfecta todo el material utilizado siguiendo las instrucciones del fabricante y lava toda la ropa.

9. Ante la duda de su estado, los guantes, mascarillas, pañuelos, etc. se han de eliminar en bolsa de plástico y depositar en el contenedor de resto.

FEDME FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE DEPORTES DE MONTAÑA Y ESCALADA

4

https://www.fmm.es/images/documentos/federacion/Reglamentos/Legislacion/fedme/Prot-Covid_19_SENDERIMO.pdf