

**Las autoridades Sanitarias no han prohibido la practica deportiva en grupo, ni desaconseja su realización, nosotros hemos elaborado un protocolo de actuación para las personas participantes, con el propósito de minimizar el riesgo de contagio de esta pandemia que estamos sufriendo, siempre atendiendo las normativas del momento de las Autoridades Sanitarias, a lo cual el club adaptará las medidas organizativas necesarias y efectuará los cambios pertinentes en cada momento, modificando o cancelando las actividades. Estas medidas son de obligado cumplimiento.**

### **PROTOCOLO A SEGUIR PARA EL INICIO DE LA II PARTE DE NUESTRO CALENDARIO ANUAL, EN RUTAS Y ACTIVIDADES PARA LA PREVENCIÓN DE LOS CONTAGIOS POR CORONAVIRUS (COVID 19) DEL CLUB DE SENDERISMO EMERITA AUGUSTA**

Al iniciar nuestras actividades, las normas a seguir en este protocolo a partir de este momento de obligado cumplimiento serán las siguientes:

1o En las rutas en las que se utilice el autobús para el desplazamiento al inicio de la ruta, las plazas estarán limitadas a 30 personas, las plazas se irán asignando por riguroso orden de asiento bancario, y estos serán siempre respetados.

2o Antes de acceder al autobús uno de los responsables de la directiva tomará la temperatura a cada uno de los asistentes, no pudiendo acceder al autobús quien presente temperatura superior a 37,5 grados o quien se niegue a la toma de temperatura.

3o En el autobús se debe permanecer en todo momento con la mascarilla puesta, y permanecer en su asiento en todo el trayecto sin posibilidad de intercambio una vez ocupado, tanto a la ida como a la vuelta.

4o En ruta el uso de la mascarilla es opcional siempre que se respete la distancia de seguridad con el resto de compañeros.

5o Es obligatorio que todos los participantes lleven al menos una mascarilla de repuesto y gel hidroalcohólico higienizante de uso personal.

6o No se podrán intercambiar alimentos, bebidas o cualquier otro material con los compañeros, tanto en el autobús como en ruta, y al finalizar la misma, siempre a la hora de comer se guardará la distancia de seguridad establecida.

7o Mochilas y material de senderismo, deberá ir en el autobús de una manera aislada de la del resto de compañeros (bolsa de plástico o similar).

8o Si se realizan fotografías de grupos, siempre será guardando las medidas de seguridad entre los fotografiados.

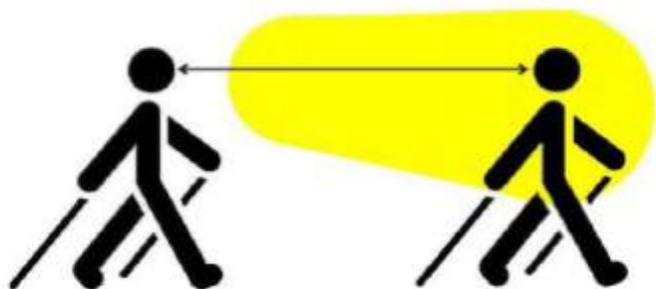
# CONSEJOS PARA SENDERISMO y MARCHA NORDICA POST COVID19

## ASPECTOS GENERALES

### - Riesgo de contagio

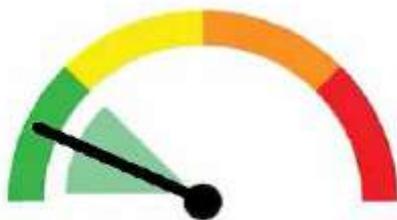
Las gotas respiratorias (de saliva o de moco, de la boca o de la nariz), forman una «nube»

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

### - A tener en cuenta

El ancho y otras características de la ruta .



El numero 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

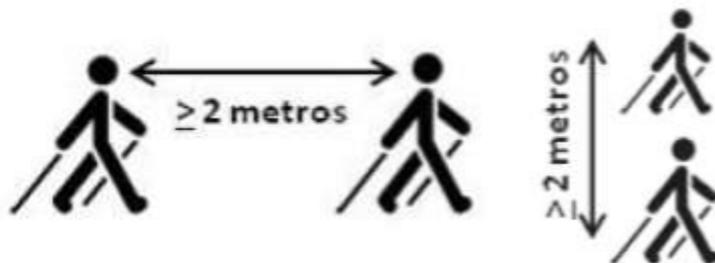


**ATENCIÓN: ESTAS RECOMENDACIONES NO DEBEN SUPONER UNA REDUCCIÓN DE LAS MEDIDAS DE SEGURIDAD QUE DEBAMOS APORTAR A NUESTRAS ACTIVIDADES DE MONTAÑA EN SITUACIONES NORMALIZADA FUERA DE LA SITUACIÓN DE PANDEMIA.**



## RECOMENDACIONES:

1.- **Progresar** 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.



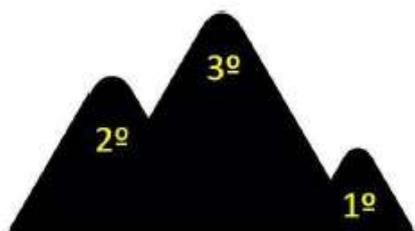
4.-  **Hacer paradas**, para comer, tomar fotos, agruparse, etc.  **en lugares amplios para guardar la distancia física de seguridad**.



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 epí 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.



depositar en el contenedor de resto.

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 restos.

10. **Comprueba la normativa y las restricciones a seguir en el lugar donde realizar la actividad.** Sigue las instrucciones dadas por la administración competente y adecua la actividad al **resto de condiciones de otros sectores implicados:** Transporte de pasajeros, hostelería y restauración, movilidad restringida, etc. Etc.

- Si tienes algún síntoma de COVID-19, renuncia a hacer la actividad

