



MEDIDAS Y RECOMENDACIONES SOBRE LA COVID-19 A TENER EN CUENTA A LA HORA DE PARTICIPAR EN LAS ACTIVIDADES ORGANIZADAS POR EL CLUB DEPORTIVO DE MONTAÑA Y SENDERISMO EL TESO.

Versión 1  
Fecha 09/06/2020  
Elaborado por: E. T.

## **MEDIDAS Y RECOMENDACIONES SOBRE LA COVID-19 A TENER EN CUENTA A LA HORA DE PARTICIPAR EN LAS ACTIVIDADES ORGANIZADAS POR EL CLUB DEPORTIVO DE MONTAÑA Y SENDERISMO EL TESO.**

Estas medidas y recomendaciones han sido recopiladas del documento “Recomendaciones post COVID19: deportes de montaña. Mayo de 2020” elaborado por la Federación Española de Deporte de Montaña y Escalada (FEDME) en colaboración con el resto de las federaciones autonómicas de montaña, escalada y senderismo. Este documento lo podéis encontrar en la web de FEDME (<http://www.fedme.es/index.php?mmod=staticContent&IDf=594>) y en nuestra web [www.elteso.org](http://www.elteso.org).

### **Medidas previas**

Antes de organizar una actividad debemos tener en cuenta que no tenga ninguna restricción normativa, tanto la actividad en sí, como los espacios y lugares en los que se va a desarrollar. El sentido común y la responsabilidad deben regir nuestras actividades. En este sentido, debemos evitar la realización de cualquier actividad en la que, aunque esté autorizada, no sea posible llevar a cabo las medidas y recomendaciones de seguridad.

Cuidaremos especial atención al estado de salud de las personas participantes (cada persona deberá presentar el formulario de inscripción y consentimiento actualizado para la COVID-19), al modo y medio de desplazamiento y a las precauciones que se deben tener en cuenta para la realización de la actividad.

En cada convocatoria de actividad se debe tener en cuenta este documento de medidas y recomendaciones para evitar el riesgo de contagio, tanto de forma colectiva, como individualmente.

Se adaptará el procedimiento de inscripción por medias telemáticos, evitando al máximo posible el papel.

### **Medidas generales para la práctica deportiva de montaña**

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



MEDIDAS Y RECOMENDACIONES SOBRE LA COVID-19 A TENER EN CUENTA A LA HORA DE PARTICIPAR EN LAS ACTIVIDADES ORGANIZADAS POR EL CLUB DEPORTIVO DE MONTAÑA Y SENDERISMO EL TESO.

Versión 1  
Fecha 09/06/2020  
Elaborado por: E. T.

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
- ✓ 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.

### **Medidas 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.

### **Medidas y recomendaciones para 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.



MEDIDAS Y RECOMENDACIONES SOBRE LA COVID-19 A TENER EN CUENTA A LA HORA DE PARTICIPAR EN LAS ACTIVIDADES ORGANIZADAS POR EL CLUB DEPORTIVO DE MONTAÑA Y SENDERISMO EL TESO.

Versión 1  
Fecha 09/06/2020  
Elaborado por: E. T.

- 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.
- 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.

### **Medidas y recomendaciones para 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.



MEDIDAS Y RECOMENDACIONES SOBRE LA COVID-19 A TENER EN CUENTA A LA HORA DE PARTICIPAR EN LAS ACTIVIDADES ORGANIZADAS POR EL CLUB DEPORTIVO DE MONTAÑA Y SENDERISMO EL TESO.

Versión 1  
Fecha 09/06/2020  
Elaborado por: E. T.

- 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.
- 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.

## 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 personas que formen parte de los Clubes inscritos en las distintas federaciones autonómicas de montaña, senderismo y escalada, y que transmita cierta tranquilidad y serenidad a las personas federadas, a la vez que ayude a las personas responsables de cada Club en la toma de decisiones en el levantamiento de restricciones.