

Recomendaciones POST-COVID19 para deportes de montaña.

INDICE

1. INTRODUCCIÓN
2. EXPOSICIÓN
3. CONTEXTUALIZACIÓN DE LA SITUACIÓN
4. DETECCIÓN DE PELIGROS Y EVALUACIÓN
5. MEDIDAS GENERALES PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA DE MONTAÑA
6. PARTICULARIDADES
 - 6.1 Organización de actividades colectivas
 - 6.2 Senderismo y marcha nórdica
 - 6.3 Montañismo
 - 6.4 Correr por montaña
 - 6.5 Barranquismo
 - 6.6 Escalada
 - A Escalada en roca. Vías de un largo
 - B Escalada en roca. Vías de varios largos
 - C Escalada en roca. Bloque
 - D Escalada en rocódromo
 - 6.7 Vías ferratas
7. CONCLUSIÓN

ANEXOS

1. Transporte de viajeros
2. Consentimiento informado
3. Valoración inicial PPAA en tiempos de COVID
4. Infografías

Recomendaciones POST-COVID19 para deportes de montaña.

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

Desde el Comité de Seguridad de la FEDME y los responsables de seguridad de las Federaciones Autonómicas de montaña se ha trabajado en la elaboración de una serie **protocolos y recomendaciones comunes**, para facilitar tanto a los clubes, deportistas, organizadores de eventos, gestores de refugios y/o albergues, etc... 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 siguiendo estrictamente los criterios básicos de prevención y seguridad establecidos.

3. CONTEXTUALIZACIÓN DE LA SITUACIÓN

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 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. Todo ello condicionado 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 (distancia, mascarilla en deportes no acuáticos, cuando sea posible, etc.).

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

30 abril 2020. V2.

- 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.

Fase 2:

- Convicencia 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

- 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.

30 abril 2020. V2.

- 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.
- 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 2m.
- 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.
- Todos los servicios de transporte público al 100%.

Fase NUEVA NORMALIDAD:

30 abril 2020. V2.

- 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.

30 abril 2020. V2.

FASES	CONDICIONES ACTIVAS	PUEDES	MEDIDAS DE HIGIENE Y DISTANCIA FISICA
0	<ul style="list-style-type: none"> -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. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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.). 	<ul style="list-style-type: none"> - Lavado de manos frecuente. - Uso de mascarilla en espacios cerrados o con distancia física < 2m.
1	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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. 	

30 abril 2020. V2.

2	<ul style="list-style-type: none"> - Convicencia 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 	<ul style="list-style-type: none"> - 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). 	<ul style="list-style-type: none"> - Todas las anteriores. - Limpieza exhaustiva en centros deportivos e instalaciones.
3	<p>Se mantienen las recomendaciones en grupos de riesgo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 2m. 	<p>Turismo activo y de naturaleza.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> - Recomendaciones en grandes eventos y competiciones. - Recomendaciones para grupos de riesgo. 		
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.

4. DETECCIÓN DE PELIGROS Y EVALUACIÓN

Antes de disponer una serie de recomendaciones conviene identificar y evaluar los peligros que la nueva situación de epidemia condicionan 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 líquida o vapores, Intoxicaciones por mal uso de OZONO como desinfectante. Material en mal estado por uso de material corrosivo en su limpieza,...

- Peligro en priorizar las medidas de contagio de covid19 sobre el resto de las medidas preventivas clásicas de la actividad

Peligros propios de la actividad a realizar:

- Lesiones físicas por la repentina actividad física.
- Aspectos psicosociales ante la situación actual.
- Peligros propios de realizar actividad en solitario,

EVALUACIÓN DE LOS RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS

Peligro	Contagio COVID por cercanía personal
Agravante	<ul style="list-style-type: none"> - Personal de riesgo y con otras patologías - Personas asintomáticas - Zonas masificadas por la práctica deportiva o turística - Espacios cerrados pequeños - Deportes en los que socialmente existe cercanía personal.
Situación de riesgo	Contagio COVID y propagación del virus
Nivel de riesgo	Importante
Medidas preventivas	<ul style="list-style-type: none"> - Mantener distancia física de seguridad > 2m - 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,... - Reducir aforo en los transportes colectivos (autocares). - Concienciación y formación colectiva.

Peligro	Contagio COVID por contactos en superficie
Agravante	<ul style="list-style-type: none"> - Personal de riesgo y con otras patologías - Personas asintomáticas - Zonas masificadas por la práctica deportiva o turística - Espacios cerrados pequeños - Deportes en los que socialmente existe cercanía personal. - Superficies porosas - Utilización de materiales grupales
Situación de riesgo	Contagio COVID y propagación del virus
Nivel de riesgo	Importante

Medidas preventivas	<ul style="list-style-type: none"> - Limpieza correcta de manos. - 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,... - 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 a nivel personal. - Concienciación y formación colectiva.
----------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Peligro	Contagio COVID por ambientes cerrados
Agravante	<ul style="list-style-type: none"> - Personal de riesgo y con otras patologías - Personas asintomáticas - Zonas masificadas por la práctica deportiva o turística - Espacios cerrados pequeños - Deportes en los que socialmente existe cercanía personal.
Situación de riesgo	Contagio COVID y propagación del virus
Nivel de riesgo	Importante
Medidas preventivas	<ul style="list-style-type: none"> - 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 guardería. - Cierre de las zonas de uso libre de los refugios de montaña - Concienciación y formación colectiva.

Peligro	Saturación sistema sanitario
Agravante	<ul style="list-style-type: none"> - Dificultad en la atención adecuada del paciente COVID - Dificultad en la atención adecuada de víctima por accidente - Posibilidad de contagio en el transcurso de la atención sanitaria
Situación de riesgo	Dificultad en la atención sanitaria
Nivel de riesgo	Importante

Medidas preventivas	<ul style="list-style-type: none"> - 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 innecesarias al riesgo de la actividad.
----------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Peligro	Estado actual del servicio de emergencia en montaña tras la parada de practica en el exterior durante el estado de emergencia.
Agravante	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> - 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 desescalda. - Extremar las precauciones en desplazamientos y en la práctica deportiva.

Peligro	Aplicación de medidas preventivas erróneas
Agravante	<ul style="list-style-type: none"> - 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,etc...)
Situación de riesgo	Accidente por fallo de material, intoxicaciones, reacciones alérgicas,...
Nivel de riesgo	Importante
Medidas preventivas	<ul style="list-style-type: none"> - 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.

Peligro	Peligro de priorizar las medidas COVID sobre el resto de las medidas Preventivas clásicas de la actividad
Agravante	<ul style="list-style-type: none"> - Gran cantidad de información sin contrastar en redes sociales. - Miedo al contagio. - Refuerzo anti-COVID exhaustivos en RRSS 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	<ul style="list-style-type: none"> - Refuerzo en los mensajes de las instituciones de seguir con la prevención Activa en nuestras actividades. - Remarcar la importancia de una adecuada planificación. - No sobre pasar 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	<ul style="list-style-type: none"> - Periodo previo de inactividad física. - Periodo previo de confinamiento sin actividad al aire libre. - Época de climatología benigna.
Situación de riesgo	Accidente y/o lesiones físicas por actividad física
Nivel de riesgo	Moderado
Medidas preventivas	<ul style="list-style-type: none"> - 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.

Peligro	- Aspectos psicosociales ante la situación actual.
Agravante	<ul style="list-style-type: none"> - Periodo previo de inactividad física. - Periodo previo de confinamiento sin actividad al aire libre. - Distracciones por el cumplimiento de medidas preventivas extraordinarias.

	<ul style="list-style-type: none"> - 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. Resolución inadecuada del accidente sufrido.
Nivel de riesgo	Moderado
Medidas preventivas	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> - 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. Resolución inadecuada del accidente sufrido.
Nivel de riesgo	Importante
Medidas preventivas	<ul style="list-style-type: none"> - 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, etc. - 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 pre-establecidas 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

5. MEDIDAS GENERALES PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA DE MONTAÑA:

- 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**
 - **El distanciamiento físico sigue siendo la principal medida de prevención de contagios (distancia de seguridad 2m). 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.
 - 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, 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.

6. PARTICULARIDADES

IMPRESCINDIBLE: Revisar continuamente la información oficial en cuanto a restricciones, movilidad permitida, número de personas permitidas, etc...

Este documento NO es un protocolo de actuación, sino un conjunto de recomendaciones y ejemplos basado en las condiciones permitidas en cada momento de la desescalada. Debe adaptarse a las necesidades de cada actividad y en función de sus características, pero siempre anteponiendo el control del riesgo de contagio y siempre subordinarse a las normas que, en cada momento, aplique la administración competente.

6.1. ORGANIZACIÓN DE ACTIVIDADES COLECTIVAS:

Durante la Planificación:

- 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.
- Los CUIDADOS al realizar la actividad.

En la convocatoria 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 INIDIVIDUAL, 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.

Inscripciones:

- Hacerla preferiblemente de modo telemático o telefónico.
- 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... etc.

6.2. SENDERISMO Y MARCHA NÓRDICA

- 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.
- 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 de 2m o incrementar la distancia de seguridad a 4-5 metros de separación.
- 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, etc.) , 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.

30 abril 2020. V2.

- 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.

6.3. MONTAÑISMO

- 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.
- 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.

30 abril 2020. V2.

- 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.

6.4. 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 el uso de mascarilla está muy recomendado.
- Durante la carrera se ampliará la distancia de seguridad entre corredores a mas de 5m en línea y 2m 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)

30 abril 2020. V2.

- 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.

6.5. BARRANQUISMO

FASE DE PLANIFICACIÓN

- Abstenerse de acudir a la actividad si se ha tenido alguno de los síntomas 14 días antes de la actividad.
- 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 vivo.
- 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.)

FASE DE ENCUENTRO

- Quedar en el lugar abierto donde comience la aproximación del de barranco.
- 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 el medidas anti covid-19.

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.

FASE DE DESCENSO

- Uso de guates de neopreno completos aconsejado (desinfectados previamente en el domicilio).
- 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 mts (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, etc, deberá realizara la instalación separado del grupo al menos por 2 metros, siempre que esto 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 mts.
- 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 imprevisto.
- En caso de aseguramientos desde abajo, 2 metros antes de llegar 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

30 abril 2020. V2.

adelantarlos debemos esperar a hacerlo en una zona ancha del barranco en el 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.

FASE DE RETRONO

- 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, etc) deberá ser hecho por los líderes de grupo

FASE DE DESPEDIDA

- Guardar el material en recipientes adecuadas y específicos para ello, evitando el contacto de los equipos y material con elementos del vehículo (cajas, bolsas, etc establecidas a tal efecto).
- Al igual que en la fase de encuentro, evitar 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.

6.6 ESCALADA

A -ESCALADA EN ROCA. VIAS DE UN LARGO.

FASE DE PLANIFICACIÓN

- 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.)

FASE DE ENCUENTRO

- 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 en coches que no sean propios.
- Mantendremos en todo momento las recomendaciones generales, distancia física más de 2 metros, etc 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.

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.

FASE DE ESCALADA

- 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 otras cordadas intentaremos mantener al menos dos vías al menos de separación de 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.
- 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.

- Durante las maniobras de aseguramiento al compañero se recomienda el uso de guantes cerrados de piel o plástico elásticos resistentes a la abrasión.
- La escalada en roca es una actividad que se realiza sobre agarres y apoyos compartidos por los componentes de la cordada de forma simultánea, así como se comparten los materiales de aseguramiento, por esto durante la escalada se intentará no tocarse la cara, coger solo el material de aseguramiento con las manos y la cuerda nunca con la boca. Siendo recomendable limpiarse las manos con gel hidroalcohólico después de cada cambio de puesto en la cordada.
- 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.

FASE DE 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.

FASE DE DESPEDIDA

- Si hay retorno en coche compartido usar mascarillas y guantes el que no sea el propietario, no se sacara 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 CASA.

- 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.

-

B - ESCALADA EN ROCA. VIAS DE VARIOS LARGOS.

- Las mismas que en la escalada 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 hidrogel en cada reunión a la llegada y cuando se abandone.

C - ESCALADA EN ROCA. BLOQUE.

FASE DE PLANIFICACIÓN

- 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.

FASE DE ENCUENTRO

- 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 en coches que no sean propios.
- Mantendremos en todo momento las recomendaciones generales, distancia física más de 2 metros, etc 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.

FASE DE ESCALADA

- 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.
- 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 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 intentará no tocarse la cara, es recomendable limpiarse las manos con gel

hidroalcohólico después y antes de cada vez que empezamos o terminamos de escalar.

- 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.

FASE DE 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.

FASE DE DESPEDIDA

- Si hay retorno en coche compartido usar mascarillas y guantes el que no sea el propietario, no se sacara 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 CASA.

- 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 (2%) de lejía doméstica.

30 abril 2020. V2.

- 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.

D - ESCALADA EN ROCÓDROMO

- **ATENCIÓN: Cumplir escrupulosamente las normas de la instalación deportiva sobre seguridad y las referentes a las de protección del covid19.**
 - 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 pueden compartir los materiales de aseguramiento, por esto durante la escalada se intentará no tocarse la cara, coger solo el material de aseguramiento con las manos y la cuerda nunca con la boca. Siendo recomendable limpiarse las manos con gel hidroalcohólico después de cada vía, entrenamiento o cambio de puesto en la cordada.
- 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 un apersona 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.

- **FASE DE 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.

- **FASE DE DESPEDIDA**

- Si hay retorno en coche compartido usar mascarillas y guantes el que no sea el propietario, no se sacara 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 CASA.**
 - 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 (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.

VÍAS FERRATAS

FASE DE PLANIFICACIÓN

- Abstenerse de acudir a la actividad si se ha tenido alguno de los síntomas 14 días antes de la actividad.
- No ir grupos de mas 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 compatibilidad Desinfectantes virucidas con textiles tipo nylon, poliamidas, dynemaa, kevlar, etc.; muy buen aclarado con agua antes del secado para evitar problemas medioambientales.)

FASE DE 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, etc 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.

FASE DE 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.

- 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.
- Las vías ferratas es una actividad que se realiza sobre agarres y apoyos compartidos por todos los deportistas. Es recomendable utilizar guantes cerrados 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.

FASE DE RECOGIDA Y RETORNO (A pie)

- cada deportista 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.

FASE DE DESPEDIDA

- Si hay retorno en coche compartido usar mascarillas y guantes el que no sea el propietario, no se sacara 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 CASA.

- 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.

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.

Comité de Seguridad FEDME

Grupo de trabajo Seguridad FFAA de montaña

8. Documento elaborado por:

Alberto Ayora

Coronel Ejercito de Tierra, Técnico Superior en Prevención de Riesgos Laborales. 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.

Alberto Sánchez.

Doctor en Ciencias del deporte, Master Universitario en prevención y seguridad laboral, Ingeniero Civil, Técnico deportivo Media Montaña. Miembro del Comité técnico de Consejo de Ingeniería en Emergencias.

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.

Guillermo San Junoy.

Master Universitario en Ingeniería de Sistemas de Decisión, Técnico superior en Riesgos Laborales, Ingeniero informático.

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.

Iñigo Ayllón Navarro

Licenciado en Derecho. Máster Universitario en Derecho de los Deportes de Montaña. Técnico Deportivo en Media Montaña.

30 abril 2020. V2.

Gael González Allona.

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

Manuel Taibo Vázquez

Técnico, Auditor y Formador en Prevención de Riesgos Laborales.

Jose Ignacio Amat Segura "Rizos".

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

ANEXOS

ANEXO 1

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 **nuestra circular número 46-2020** (se adjunta como anexo 2), 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.

ANEXO 2

CONSENTIMIENTO INFORMADO (ADAPTADO 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, ...*)

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.

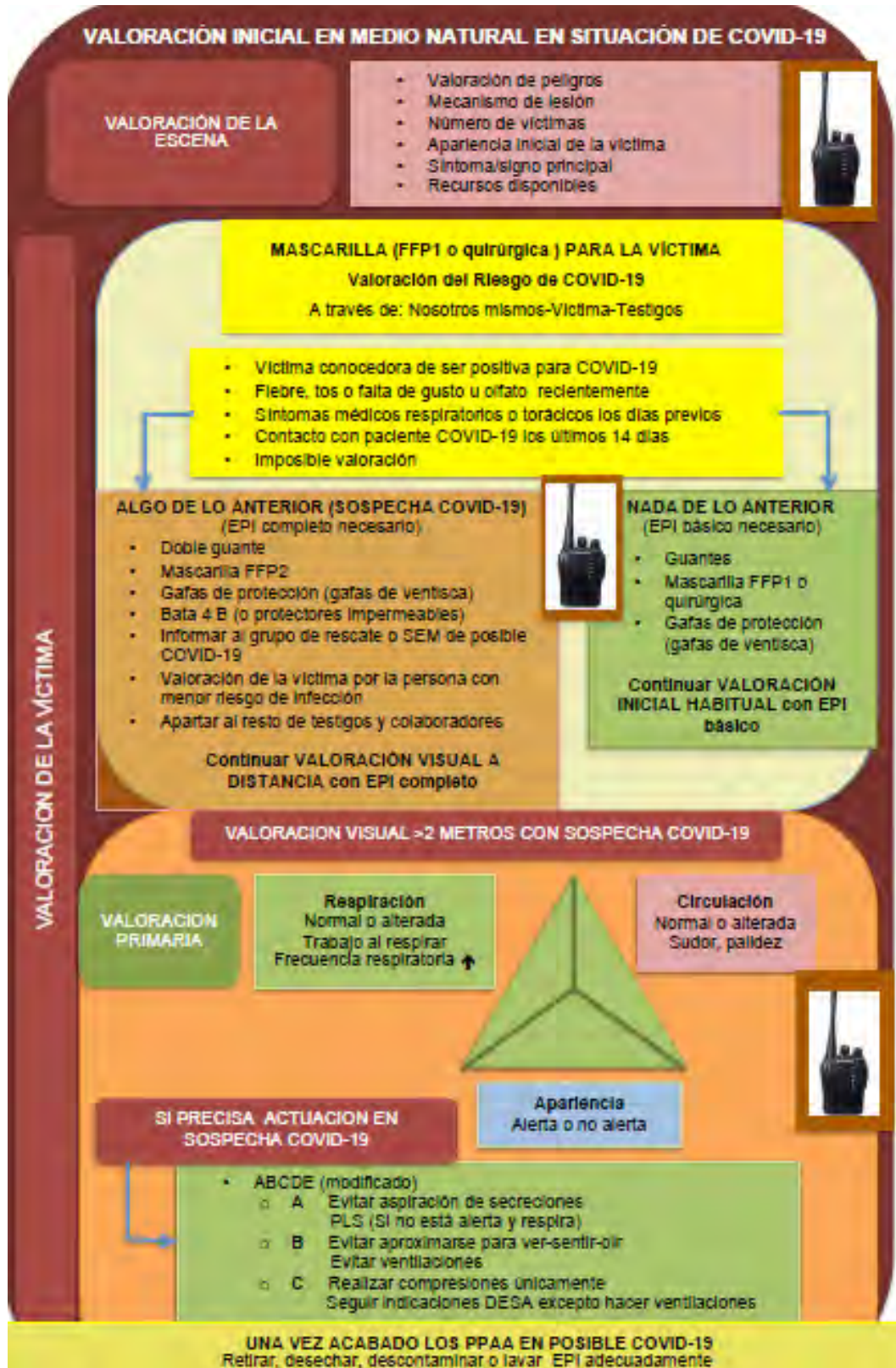
Que aporte el material individual que me ha sido requerido por (*nombre club, guía, empresa, ...*) y que ha sido supervisado por esta organización. Además reconozco haber sido instruido en las técnicas y/o materiales exigidos para la realización de la actividad.

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, ...*)

ANEXO 3

Valoración-inicial-PPAA-en-tiempos-de-COVID-24-4-2020



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 triángulo de valoración **alterado**, la víctima precisará actuación en la valoración primaria, actuar siguiendo las modificaciones indicadas e informar
- Si triángulo 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 recomendación

PLS= Posición lateral de seguridad

PPAA= Primeros Auxilios

SEM/SAR= Servicios de Emergencia Médica/Servicios de Rescate



Actualizaciones en QR

ANEXO 4

INFOGRAFÍA LAVADO CORRECTO DE MANOS

¿Cómo lavarse las manos?

1 Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



0 Mójese las manos con agua;



1 Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



2 Frótese las palmas de las manos entre sí;



3 Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



4 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



5 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



6 Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



8 Enjuáguese las manos con agua;



9 Séquese con una toalla desechable;



10 Sírvese de la toalla para cerrar el grifo;



11 Sus manos son seguras.



Organización
Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente

¡Juntos podemos hacer un mundo más seguro!

SAVE LIVES
Clean Your Hands

ANEXO 5

PARTICULARIDADES INSTALACIONES Y MEDIOS AUXILIARES
(A DESARROLLAR EN DOCUMENTO APARTE)

ROCÓDROMOS

SALAS DE ENTRENAMIENTO DE ESCALADA

ZONAS DE ESCALADA

VÍAS FERRATAS

MOBILIARIOS SENDEROS

REFUGIOS DE MONTAÑA

ALBERGUES Y ALOJAMIENTOS TURISTICOS

TRANSPORTES DE PASAJEROS

MATERIAL

