



## PROTOCOLO DE PREVENCIÓN DEL COVID-19

Los guías de montaña contamos con una gran formación y experiencia en la gestión de riesgos en las actividades en la naturaleza. Además, estamos acostumbrados a gestionar “peligros invisibles”. Sin embargo, ésta es una de las dificultades añadidas a la gestión del riesgo higiénico-sanitario de la COVID-19. No es un riesgo visible y fácilmente identificable como lo pueda ser una placa de hielo o una roca húmeda, sin embargo, siempre estará presente.

Por eso, **necesitamos de vuestra colaboración** para poder disfrutar de nuestras actividades con las máximas garantías. Debemos tener en cuenta que:

- La COVID-19 es una enfermedad que **se transmite al hablar, estornudar, toser**, etc. O bien, si nos llevamos las **manos a la boca o los ojos después de haber tocado algún objeto** en el que estuviera presente el virus. No se contagia directamente por la piel.
- Lo mejor para evitar el contagio es mantener la **distancia de seguridad de dos metros** y lavarse las manos frecuentemente con **agua y jabón** o con **solución hidroalcohólica**.

Los **síntomas del Covid-19** son muy variados, entre los que se incluyen:

- Síntomas frecuentes: **fiebre, tos seca cansancio**.
- Otros síntomas menos frecuentes son: **dolores y molestias, congestión nasal, dolor de cabeza, conjuntivitis, dolor de garganta, diarrea, pérdida del gusto u olfato y erupciones cutáneas o cambios de color en los dedos de las manos o los pies**. Estos síntomas suelen ser leves y comienzan gradualmente. Algunas de las personas infectadas solo presentan síntomas levísimos.

## MEDIDAS DE PREVENCIÓN

### ANTES DE LA ACTIVIDAD

- Si ha tenido algún **síntoma compatible con COVID-19 en los últimos 14 días** o ha estado en contacto en los últimos 14 días con alguna persona con COVID-19, por favor, absténgase de participar en la actividad. Sea responsable.
- No se permite la realización de actividades a cualquier persona dentro de un **colectivo de riesgo**: mayores de 60 años, personas con enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, pulmonares crónicas, diabetes, cáncer o inmunodepresión y embarazadas

- Deberá traer el siguiente **material**:
  - o Obligatorio
    - Dos mascarillas higiénicas o quirúrgicas.
    - Bolsas de plástico.
    - Gafas de sol y/o transparentes (se recomienda que cubran los ojos lo máximo posible y a ser posible con cristal de seguridad contra impactos).
    - Crema de protección solar individual.
    - Comida y bebida individual.
    - Botecito pequeño con gel o spray desinfectante biodegradable.
    - Mochila pequeña o vestimenta con bolsillos que nos permita llevar material de protección y desinfección.
  - o Recomendable
    - Gorra con visera
    - Pañoleta de tela

## DURANTE LA ACTIVIDAD

- Siga las **instrucciones del guía** en todo momento.
- Deberá acceder al punto de inicio de la actividad **evitando compartir medio de transporte** si no tienen la misma procedencia, y cumpliendo siempre la normativa específica de cada lugar.
- Si al comienzo de la actividad presenta **síntomas leves** (tos, resfriado), **no podrá participar en la misma**.
- **Lávese las manos o desinfectelas al comienzo y al final de la actividad** y siempre que sea posible durante la actividad, con agua y jabón o gel o spray desinfectante biodegradable. En particular, las manos deben lavarse o desinfectarse **después de cada contacto cercano**, antes de comer y beber, antes y después del baño. Desinfectaremos frecuentemente los objetos de uso personal (teléfonos móviles, gafas, etc.) con agua y jabón o con solución hidroalcohólica.
- No intente comunicarse mientras estornuda o tose.
- Si tiene que estornudar o toser hágalo con un pañuelo o frente a la parte interna de su codo.
- **Evite tocarse la boca, la nariz y los ojos con las manos**.
- Evitaremos el contacto físico incluso al saludarnos. Es fundamental mantener la distancia.
- No comparta cremas protectoras o protector labial.
- No intercambie alimentos y bebidas con el resto del grupo.
- No comparta cubiertos, platos, vasos, ni beba de la misma botella.
- No están permitidas las fotos de grupo.
- Emplearemos **mascarillas en los siguientes casos**:
  - o En refugio o espacios cerrados.
  - o En el *briefing* de inicio y despedida, y durante los descansos, si no se puede mantener la distancia de seguridad de 2 metros.
  - o En situaciones de contacto cercano para evitar peligros de montaña.
  - o Con viento fuerte.

- Tenga siempre a mano y preparada la mascarilla para el caso de tener que compartir espacios pequeños con otras personas
- Cuando se esté **en movimiento**:
  - Guardar distancia interpersonal de 2 a 4 m.
  - Limitar las conversaciones mientras se esté en movimiento.
  - Utiliza gafas de sol o transparentes.
  - Respetar distancia interpersonal durante el cruce con otros grupos.
  - Mantener el nivel de esfuerzo y evitar cambios de ritmo.
  - Manténgase atento/a durante las marchas para adaptar el ritmo de progresión y las paradas con respecto al resto del grupo y poder mantener así la distancia de seguridad en todo momento.
- Durante las paradas:
  - Guardar la distancia de seguridad interpersonal, mínimo 2 m.
  - Ponerse mascarillas para hablar con seguridad cuando sea necesario reducir la distancia.
  - Evitar comunicar en voz muy alta, tosiendo o estornudando.
  - No intercambiar material, comida, bebida, crema solar, crema labial, etc.

## DESPUÉS DE LA ACTIVIDAD

- Desecharemos todo el material de higiene sanitaria no reutilizable de acuerdo a las instrucciones del fabricante.
- Desinfectaremos todo el material reutilizable.
- Al llegar a casa introduzca en la lavadora toda la ropa empleada en la actividad y utilice un programa de lavado a 60 grados.
- **Si presenta síntomas de contagio por Covid-19 dentro de los 14 días posteriores a la actividad, contáctenos urgentemente.**

Podemos seguir disfrutando de la naturaleza, pero para ello contamos contigo.



Protocolo elaborado según a partir del documento *Gestión del riesgo higiénico-sanitario Covid-19. Recomendaciones para guías de montaña, elaborado por la Asociación Española de Guías de Montaña (AEGM).*