

Medidas de prevención COVID-19

La finalidad de estas medidas es la de reducir la posible transmisión entre personas del **COVID-19** durante las actividades que organiza el **Club Deportivo el Árbol**, adecuándose a su vez al plan de desconfinamiento progresivo y vuelta a la «nueva normalidad» marcado por las directrices del Ministerio de Sanidad.

Estos consejos y pautas que adopta el club, están basados en las recomendaciones de la **Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada**, adecuados a la realidad de nuestro territorio y a las características concretas de la especialidad deportiva del senderismo.

Medidas adoptadas por el Club como organizador:

El diseño de las actividades posibilita que se mantengan las distancias de seguridad.

Las plazas totales para las actividades se reducen al 50% respecto a las condiciones previas a la alerta sanitaria por COVID-19

Se recomienda el uso no compartido de vehículos con personas no convivientes. En caso de compartir vehículo se seguirán las normas marcadas por la administración competente al respecto (uso de mascarillas quirúrgicas o sanitarias por parte de todos los ocupantes del vehículo, uso de guantes y no más de dos ocupantes por fila de asientos, etc...).

Todo el proceso de inscripción se realiza de forma telemática.

En el momento de la reunión el día de la actividad se asegurará la separación social mínima entre los participantes, evitándose y recordando a los participantes evitar, los saludos efusivos (abrazos, besos, apretones de manos)

que no garanticen esa distancia social. En el caso de que no sea posible mantener la distancia social, se deberán usar las mascarillas.

Durante la progresión en montaña, se respetarán las siguientes distancias (debiéndose aumentar cuando sea posible):

Separación de 2 metros cuando se camine en paralelo (pista forestal o senda ancha). Si es posible, incrementar esa distancia.

En caso de viales estrechos, donde no se pueda caminar en paralelo, se caminará en fila de a uno, respetando las distancias mínimas con el anterior y el siguiente de 4 – 5 metros.

En aquellos puntos donde sea imposible mantener estas distancias, será obligatorio el uso de las mascarillas, adecuando el ritmo y el paso para adecuar el esfuerzo con arreglo a la reducción de caudal de oxígeno que supone esa barrera.

En los puntos donde sea más complicado mantener la distancia interpersonal, se dividirá al grupo para una mejor gestión del espacio (siempre que las condiciones de seguridad lo permitan y el monitor pueda tener un control visual del grupo).

Las zonas elegidas para hacer el alto de la comida y el almuerzo, permiten el distanciamiento social.

Se desinfectarán todos los elementos de uso común con los productos de desinfección recomendados por el ministerio de sanidad para ese fin.

Será obligatorio para los participantes el uso de mascarilla sanitaria o quirúrgica, y el uso de guantes de látex o nitrilo en el caso de que sean necesarios.

Se insistirá en la importancia del lavado y desinfección de las manos con agua y jabón o solución hidroalcohólica.

En el recordatorio de actividad que se enviará por mail unos días antes de la misma, y el mismo día antes del inicio de la actividad, se recordarán las recomendaciones y pautas específicas de prevención COVID-19 a todos los participantes (que figuran en esta convocatoria).

Medidas de prevención COVID-19 de carácter individual a adoptar por parte de los participantes:

Como medidas de prevención a título individual, los participantes deberán adoptar las siguientes medidas:

Acudir al punto de encuentro establecido respetando las normas marcadas por las autoridades en los desplazamientos en vehículo particular.

Seguir las instrucciones indicadas por el monitor en todo momento.

Mantener la distancia de seguridad entre los participantes, procurando caminar en paralelo siempre que la distancia de separación sea de 2 metros o más, si es posible, incrementar esa distancia.

En caso de viales estrechos (sendas y pasos angostos), se caminará en fila de a uno, respetando las distancias mínimas con el anterior y el siguiente participante de 4 o 5 metros.

Cuando se camine en fila de a uno, se procurará no caminar justo detrás, intentado desplazarnos un poco para evitar estar en línea recta con quien nos antecede.

Lavarse las manos siempre que sea posible con agua y jabón biodegradable o solución hidroalcohólica.

Se recomienda no sentarse en los bancos u otras infraestructuras similares de las áreas de recreo y consultar a distancia los paneles, mesas interpretativas, etc...

Se recomienda no hacerse fotos de grupo o fotos que no respeten la distancia personal con no convivientes.

No solicitar o ceder a terceros el uso de cámaras de fotos o móviles.

No prestar ni intercambiar equipo (bastones, teléfono móvil, cámara de fotos, etc...).

No compartir comida o bebida.

Hacer uso de la mascarilla cuando no se pueda garantizar la distancia mínima interpersonal de 2 metros.

Cada participante deberá llevar obligatoriamente los siguientes elementos:

Mascarillas higiénicas, sanitarias o quirúrgicas. Pueden ser también de tipo FFP2 y FFP3.

Bolsas de plástico para desechar la/s mascarilla/s (si no son reutilizables), y en su caso, guantes de nitrilo o látex utilizados. Esa bolsa se debe depositar en otra bolsa de basura y se tirará en contenedores de fracción resto.

Gafas de sol o transparentes que cubran la totalidad de los ojos.

Protección solar individual.

Un bote pequeño de gel o spray desinfectante biodegradable.

Usar vestimenta con bolsillos que permita acceder a los elementos de protección y desinfección con facilidad (en su defecto, puede hacerse uso de una riñonera o similar que quede pegada al cuerpo).

Botiquín personal.

Usar la mascarilla sanitaria en los siguientes casos:

En la reunión de inicio y despedida (si no se puede mantener la distancia mínima de 2 metros).

Cuando por condiciones de la actividad o del recorrido no se pueda mantener la distancia de seguridad.

En los traslados en coche cuando se comparta con no convivientes.

Prendas de vestir: Al finalizar la actividad, 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.

Con respecto a los elementos no reutilizables (bolsas, guantes, mascarillas sanitarias, etc...), el participante deberá depositarlos en una bolsa para encargarse más tarde de deshacerse de ellos en otra bolsa que después vaya a tirar al contenedor de fracción resto.

El calzado y el material auxiliar (bastones, mochilas, etc...), al llegar a casa, se aconseja dejarlo aparte, en la entrada de casa y pasar un bayeta húmeda con una disolución de lejía doméstica a la suela del calzado. La mochila y otros elementos se pueden desinfectar con productos específicos o con agua y jabón, dejándolos después en un lugar aislado (a ser posible aireado y protegido del sol), durante un periodo de 72 horas.

Cámaras de fotos, móviles, gafas de sol, los mangos de los bastones u otros elementos rígidos se pueden desinfectar usando toallitas higienizantes.