



A. D. GRUPO DE MONTAÑA PEGASO

COVID19 – DECÁLOGO DE PROTOCOLOS DE ACTUACIÓN

En la actual situación sanitaria, **necesitamos tomar medidas extraordinarias individualmente**, con el fin de poder participar en las actividades organizadas en el Grupo de Montaña Pegaso.

¡IMPORTANTE!

Como norma general, cada socio será responsable de cumplir las siguientes normas, que resumimos en el decálogo de más abajo.

MEDIDAS GENERALES DE PREVENCIÓN

1. OBLIGATORIAMENTE.

Los socios llevaremos varias **MASCARILLAS Y GEL DESINFECTANTE** de protección personal en cantidad suficiente para el viaje o actividad deportiva:

- ✓ **Mascarillas:** FFP2 o quirúrgicas.
- ✓ **Gel desinfectante** en un frasco personal.

2. DURANTE EL VIAJE.

El uso de mascarilla es **obligatorio en los sitios cerrados** y la llevaremos puesta mientras dure el viaje en el autobús y/o en el coche.

3. REFUGIOS Y ESPACIOS CERRADOS.

Existen normas en cada Comunidad Autónoma a la hora de usar los refugios, hoteles, etc. pero como norma general, **es obligatorio el uso de la mascarilla dentro de TODOS LOS ESPACIOS CERRADOS.**

Antes de viajar, recomendamos **leer las condiciones COVID de los refugios y resto de alojamientos**, así como llevar mascarillas, saco, almohada propia, chanclas propias, etc.

4. ESPACIOS AL AIRE LIBRE.

Incluso cuando estemos al aire libre, **si la distancia de seguridad es menor de 2 metros, nos pondremos la mascarilla.**

5. TRANSPORTE.

Los conductores de autobuses y sus compañías tienen normas establecidas por el Ministerio de Sanidad y de Transportes que **debemos cumplir para nuestra propia seguridad.**

El/la conductor/a o el/la coordinador/a se encargarán de explicarlas al inicio del viaje.

6. ALOJAMIENTO EN HOTELES Y REFUGIOS.

Los hoteles y/o refugios tienen **NORMAS DE PREVENCIÓN que la persona al cargo y/o coordinador/a nos explicará o deberemos leer antes de entrar** y que habremos de cumplir rigurosamente.

7. AGLOMERACIONES.

En el alojamiento **evitaremos aglomeraciones** dentro y, sobre todo, en el momento de la entrega de llaves, siendo los coordinadores quienes se encargarán de distribuirlos.

8. ESTERILIZACIÓN Y MEDIDAS HIGIÉNICAS.

En algunos refugios existen medidas de esterilización de botas y macutos.

Recomendamos, siempre que sea posible, **mantener la ropa y calzado utilizados en las rutas en bolsas estanco o custodiadas en un lugar separado de la habitación** en su defecto, hasta su posterior lavado.

Igualmente, recomendamos el **LAVADO DE MANOS frecuente** con jabón o líquido desinfectante hidroalcohólico, evitando en lo posible tocarse ojos y mucosas nasal y oral.

9. DURANTE LA ACTIVIDAD.

Durante la actividad **MANTENDREMOS SIEMPRE LA DISTANCIA SOCIAL de seguridad de al menos 2 metros** y, si en algún momento no podemos mantener la misma, nos pondremos la mascarilla.

10. INTERCAMBIO DE OBJETOS Y MATERIAL PERSONAL.

No intercambiaremos objetos ni material de uso personal con otros participantes, tales como agua, cantimploras, bastones, teléfonos móviles, vasos y demás artículos de uso propio.

¡¡MUY IMPORTANTE!!

PARTICIPANTES CON SÍNTOMAS

Cualquier persona que presente síntomas compatibles con la infección por coronavirus, debe renunciar a asistir a un viaje.

Puede ocurrir que la aparición de síntomas se produzca durante el transcurso del mismo, en cuyo caso, el/la afectado/a deberá **comunicárselo inmediatamente al/la coordinador/a**.

Se separará del grupo y **acudirá a los servicios sanitarios urgentemente.**

Más información en FEDME

Documento actualizado en base a las recomendaciones de la FEDME (Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada).

Para más información leer las recomendaciones específicas en cada deporte: montañismo, escalada, senderismo, cañones, BTT, etc.

<https://www.fcdme.es/sites/default/files/docs/recomendaciones-post-covid-deportes-de-montana-ed1.pdf>

RESUMEN DEL DECÁLOGO DE ACTUACIÓN:

1	General: MASCARILLAS Y GEL OBLIGATORIO
2	General: VIAJES CON LA MASCARILLA
3	General: ESPACIOS CERRADOS, MASCARILLA OBLIGATORIA
4	General: MENOS DE 2 METROS, NOS PONDREMOS LA MASCARILLA
5	Viaje: Seguir las recomendaciones del/a conductor/a
6	Alojamiento: NORMAS DE PREVENCIÓN en los hoteles y refugios
7	Alojamiento: EVITAREMOS AGLOMERACIONES
8	Alojamiento: Bolsa estanca para la ropa y nos lavaremos las manos evitando tocar ojos y mucosas
9	Durante la actividad: Mantendremos siempre la distancia social de 2 m.
10	Durante la actividad: No intercambiamos objetos personales
!!!IMPORTANTE!!!: Si tienes síntomas, acude a los servicios sanitarios urgentemente	
Más información en FEDME: https://www.fcdme.es/sites/default/files/docs/recomendaciones-post-covid-deportes-de-montana-ed1.pdf	

NOTA FINAL:

Conviene recordar que, en el lugar de desarrollo de las actividades, podríamos **estar en fases de desescalada distintas** a nuestros lugares de origen y que, igualmente al regreso de las mismas podría haber cambiado igualmente la fase del lugar de origen.

Es necesario tener en cuenta estas circunstancias antes de partir.

Madrid, 14 de julio de 2020

La JUNTA DIRECTIVA