



PROTOCOLO COVID 19

INICIO DE LAS ACTIVIDADES:

- A partir de la fase III
- N° total de participantes :15
- Al confirmar la asistencia contestando a la convocatoria, cada participante declara conocer el protocolo, que no tiene síntomas y que no ha mantenido contacto estrecho con ninguna persona enferma en los últimos 14 días.

Ser responsables a nivel individual, la salud del grupo depende de cada uno de nostr@s

EN MARCHA / EN RUTA:

- Mantener distancia de seguridad de 2 metros. Si no se puede en algún tramo, usar mascarilla (tipo quirúrgica es suficiente. Es más liviana y protege).
- Lavado de manos con gel hidroalcohólico varias veces en la ruta.
- Gafas: llevar gafas de sol u otro tipo de pantalla nos ayudará para protegernos del sol, de elementos del camino que nos puedan dañar el ojo (tipo ramas, insectos, polvo...) y del covid.
- No compartir comidas, cubiertos, cantimploras o termos.
- No compartir cremas solares o protectores labiales (vaselinas, cacao).
- No compartir materiales. Limpiar y desinfectar una vez terminada la ruta ya en casa (evitar pasar los materiales dentro de casa o desinfectarlos antes): mochilas, bastones, botas. Lo mismo que la ropa, cantimploras, gafas. Cuidado con la desinfección de los materiales de seguridad (tipo mosquetones, arneses, cuerdas, ...) Pueden perder propiedades si les limpiamos con algunas soluciones desinfectantes (pueden ser corrosivas). Consultar con los fabricantes.

BOTIQUÍN

- Se recomienda llevar un botiquín individual, con los elementos descritos en el siguiente enlace:

<https://drive.google.com/file/d/1vT0VFmVPI-p7SHv-3c286jnQ4rLsgbHt/view?usp=sharing>

BUENAS PRÁCTICAS A TENER EN CUENTA:

- **Uso de las manos:** control con lo que tocamos. Y si creemos haber tocado algo contaminado lavar con gel hidroalcohólico a continuación.
- **No tocarme la cara.** Si necesito sonarme, limpiarme los ojos... hacerlo con pañuelo desechable (a tirar en bolsa cerrada a continuación. No en el bolsillo para posteriores usos).
- **Uso correcto de las mascarillas:** de nada sirve llevar mascarillas si no las usamos correctamente. Colocándolas una vez (no quita y pon), fijándolas correctamente en todos sus puntos (orejas, el puente de la nariz, cubriendo boca y nariz) y no tocándolas en todo su uso. No manipular por delante, no tocar el frontal. Retirar desde las orejas hacia delante con cuidado de no tocar el frontal y colocarla en una bolsa zip o tupper si la intención es reutilizarla. Lo ideal es desecharla.

DESPLAZAMIENTOS EN COCHES:

- Evitar llenar todas las plazas del coche. A ser posible que se desplacen en el mismo vehículo personas que convivan habitualmente.
- De no ser así, dentro del coche, ir a lo largo de todo el trayecto con la mascarilla puesta un máximo de 4 pers.

Técnica para una correcta higiene de manos

Con agua y jabón:
40-60 segundos



Con solución alcohólica:
20-30 segundos



Recuerda

No dejes de hacer lo que está en tus manos