



RECOMENDACIONES BASICAS COVI 19 EN ACTIVIDADES GUIADAS

Ante el riesgo especial de contagio por COVID-19 frente a un accidente o emergencia sanitaria ocurrida durante nuestras actividades como guías de montaña y teniendo en cuenta las peculiaridades del entorno agreste en el que las realizamos, presentamos el siguiente decálogo con las medidas específicas a implantar que suplementan las medidas preventivas habituales en este tipo de emergencias.

- Mantenga al resto del grupo y curiosos a una distancia segura.
- No debemos acercarnos y tocar a la víctima hasta habernos puesto el material de seguridad sanitaria adecuado a la situación: Doble par de guantes, mascarilla y protección ocular (gafas de sol, transparentes o de ventisca).
- Nos vestiremos con el Gore-tex o impermeable.
- La primera medida será colocarle una mascarilla a la víctima esté consciente o inconsciente.
- Para comprobar si respira, se recomienda hacerlo sólo visualmente (ver si su pecho o espalda se mueven al respirar o si la mascarilla también se mueve al inspirar- espirar).
- En caso de que no respire y tener que hacer RCP: alertaremos cuanto antes y realizaremos sólo compresiones torácicas, sin ventilaciones. Si estamos en un refugio que disponga de balón resucitador (*ambú*) y DESA lo utilizaremos pero nos aseguraremos de que el ambú tiene filtro entre la mascarilla y la válvula de exhalación. (*utilización del DESA atendiendo a la legislación autonómica*).
- En el caso de que tengamos heridas nosotros/as, las curaremos y cubriremos cuidadosamente y si las heridas son consecuencia del accidente por el que tenemos que atender a otras personas, las cubriremos rápidamente para protegernos y poder atender cuanto antes.
- Tras finalizar, introduciremos todo el material usado desechable en doble bolsa de plástico que depositaremos en un contenedor de basura apropiado. Y el material reutilizable lo desinfectaremos.
- Nos lavaremos/desinfectaremos las manos a ser posible, antes, durante y después de nuestra intervención. • Como último consejo, será necesario más sentido común, sangre fría, precaución y profesionalidad si cabe, de la que ya de por sí se espera de un guía.

- Si tiene alguno de los síntomas de la COVID-19, si está 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.
- • Lávese las manos o desinféctelas al comienzo y al final de la actividad y siempre que sea posible durante la actividad, con agua y jabón o gel o espray 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.
- • 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.

- • 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.
- • Evite tocarse la boca, la nariz y los ojos con las manos.
- • Evite llevarse el material a la boca (morder la cuerda, sujetar cintas o cordinos con la boca, etc.).

- • Tenga siempre a mano y preparada la mascarilla para el caso de tener que compartir espacios pequeños con otras personas (reuniones, descuelgues, etc.).
- • Lleve siempre las gafas puestas (de sol o transparentes).
- • 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.
- • Siga las instrucciones de su guía en todo momento.

Junto a este documento se deben incluir las condiciones de cancelación en caso de enfermar por COVID-19.

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 espray desinfectante biodegradable.
- • Mochila pequeña o vestimenta con bolsillos que nos permita llevar material de protección y desinfección durante la escalada

1. Recomendable

- • Gorra con visera
- • Pañoleta de tela

