



FEDME
FEDERACIÓN ESPAÑOLA
DE DEPORTES DE MONTAÑA
Y ESCALADA

RECOMENDACIONES POST COVID19

DEPORTES DE MONTAÑA

JULIO 2021

RESUMEN REVISION 2 (26 de junio 2021)

Recomendaciones post-COVID para deportes de montaña.


Este documento es un resumen de la revisión del documento completo de "Recomendaciones post-Covid para deportes de montaña" publicado en mayo de 2020 por la FEDME para la práctica segura respecto al COVID.

NO es un protocolo de actuación ni una relación de normas, sino un conjunto de RECOMENDACIONES y EJEMPLOS, basados en las condiciones permitidas en el momento de su redacción.

DEBE ADAPTARSE a las necesidades de cada actividad y en función de sus características, pero siempre anteponiendo el CONTROL DEL RIESGO DE CONTAGIO, y supeditado a las NORMAS que en cada momento aplique la ADMINISTRACIÓN competente.

Es IMPRESCINDIBLE revisar continuamente la información oficial en cuanto a restricciones, movilidad permitida, número de personas, uso de mascarilla, incidencia de contagios, etc.

Documento elaborado a partir de las recomendaciones realizadas por la FEDME a través de su Comité de Seguridad en Mayo 2020

Edición: 2		Fecha: 26/06/2020 Página: 2 de 8
------------	---	-------------------------------------

Resumen revisión 2. Recomendaciones post-COVID para deportes de montaña

Índice

1.- ANALISIS DE CONTEXTO

2.- MEDIDAS GENERALES REVISADAS PARA LA PRACTICA DE DEPORTES DE MONTAÑA

2.1 PROGRAMACIÓN DE LA ACTIVIDAD

2.2 TRANSPORTE

2.3 DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

2.4 ACTIVIDADES COLECTIVAS

2.5 ACTIVIDADES DE COMPETICIÓN

Edición: 2



Fecha: 26/06/2020

Página: 3 de 8

Resumen revisión 2. Recomendaciones post-COVID para deportes de montaña

1. Análisis de Contexto

La presente revisión de las recomendaciones post COVID para los deportes de montaña está basada en la relajación de las normas y restricciones en las diferentes regiones y en el avanzado estado positivo de la pandemia.

El avance en las vacunaciones y la baja incidencia de contagios unido a los conocimientos existentes en cuanto al contagio posibilitan una modificación de costumbres y actuaciones a tener en cuenta en nuestros deportes.

El presente documento NO es vinculante y siempre tendremos que tener en cuenta las condiciones fijadas por las autoridades pertinentes en el tiempo y por regiones.

En esta época estival con posibles movilizaciones vacacionales, debemos recordar que las condiciones y normas a cumplir pueden variar en función del territorio donde nos movamos.

Edición: 2		Fecha: 26/06/2020
		Página: 4 de 8

Resumen revisión 2. Recomendaciones post-COVID para deportes de montaña

2. Medidas generales revisadas para la práctica deportiva de montaña

Ante todo, aunque una actividad esté autorizada, debemos descartarla si no es posible mantener las medidas de seguridad. El sentido común y la responsabilidad deben ser las dos máximas que deben regir la planificación de lo que tengamos pensado hacer.

Recomendación de la **Guardia Civil**

2.1 PROGRAMACIÓN DE LA ACTIVIDAD

- ✓ Revisa las condiciones y normativa en vigor en el territorio de la actividad, Pueden existir restricciones concretas en determinados territorios que nos condicionen la actividad.
- ✓ Recuerda llevar siempre, mascarillas y gel hidro-alcohólico de repuesto en el material.
- ✓ Evita programar actividades en lugares masificados.
- ✓ Para la organización de las actividades colectivas y/o de competición sigue siendo necesario mantener un control y trazabilidad de los asistentes y el documento de responsabilidad-covid firmado por los mismos


2.2 TRANSPORTE

- ✓ En el caso de compartir vehículo con personas no convivientes o de organizar un transporte colectivo recuerda que uso de mascarilla sigue siendo obligatorio y siempre que sea posible se ventilará el vehículo abriendo las ventanillas.
- ✓ En transportes colectivos es recomendable espaciar la distancia manteniendo asientos libres entre pasajeros. la entrada y salida a los mismos se hará de forma ordenada.

Resumen revisión 2. Recomendaciones post-COVID para deportes de montaña

2.3 DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

- ✓ En este momento se puede circular al aire libre sin mascarilla, **pero RECUERDA**, tan solo si podemos mantener la distancia de seguridad a metro y medio 1,5m respecto al resto de usuarios.
- ✓ En los momentos de la actividad donde no sea posible mantener la distancia de seguridad, (descansos, avituallamientos, explicaciones, ...) deberemos hacer uso de la mascarilla.
- ✓ Aunque realicemos la actividad en solitario deberemos llevar una mascarilla para poderla usar en caso de necesidad (encuentros con gente, posibles accidentes, necesidad de transporte, etc).
- ✓ Los momentos de descanso, comida y fotografías colectivas o de grupo son especialmente sensibles a no respetar la distancia de seguridad. Recuerda mantener esta condición o hacer uso de la mascarilla si esto no es posible.
- ✓ Recuerda respetar y cumplir la normativa vigente cuando se transite por poblaciones, se entre en establecimientos o se haga uso de servicios de restauración o alojamientos.
- ✓ En las estancias cerradas mantén una ventilación constante y cruzada (Ventilación natural siempre que sea posible).
- ✓ Evita situaciones que te pongan en riesgo:
- ✓ El distanciamiento físico sigue siendo la principal medida de prevención de contagios (distancia de seguridad de 2 metros). Aumenta la distancia durante el desplazamiento.
- ✓ Usa mascarilla en caso de no poder respetar la distancia de seguridad y cuando estés en espacios cerrados.
- ✓ Limita el intercambio de objetos con otros deportistas al mínimo imprescindible. Atención a las comidas y recipientes de agua: no compartir platos, cubiertos, vasos o botellas de agua.

Edición: 2		Fecha: 26/06/2020 Página: 6 de 8
------------	---	-------------------------------------

Resumen revisión 2. Recomendaciones post-COVID para deportes de montaña

- ✓ Extrema las precauciones y cumple las medidas establecidas por los organismos públicos en el caso de estar en contacto con personal de riesgo.
- ✓ Sigue siempre las recomendaciones del fabricante en la limpieza y conservación de los materiales. Muchos desinfectantes son tóxicos y/o corrosivos y pueden dañar los elementos de seguridad.
- ✓ Si tienes síntomas o recibes otras indicaciones sanitarias, como aislamiento por convivencia con caso sospechoso, quédate en casa y ponte en contacto con tu centro de salud.
- ✓ En caso de accidente, cumplir con las recomendaciones de primeros auxilios y uso de EPIs específicos anti COVID-19 que debemos llevar en nuestro botiquín.
- ✓ Actualizar nuestros planes de emergencia incluyendo medidas anti COVID-19.

2.3 ACTIVIDADES COLECTIVAS

- * Se debe disponer de un registro de participantes y una declaración responsable COVID.
- * La organización contará con un responsable COVID encargado de gestionar los posibles incidentes que se generen y de mantener el control de las medidas vigentes.
- * La organización deberá contar con mascarillas y gel higienizante de repuesto para poder surtir a los participantes en caso de pérdida.
- * Mantener un orden de entrada y salida y el uso permanente de mascarillas en los transportes colectivos.
- * Siempre que no se pueda mantener la distancia de seguridad en exteriores, (Filas o colas de espera, reuniones de información, avituallamientos,...) se deberá hacer uso de la mascarilla.
- * Especial atención a los tiempos de espera y fotografías colectivas. Recordar mantener la distancia de seguridad.

Edición: 2		Fecha: 26/06/2020
		Página: 7 de 8

Resumen revisión 2. Recomendaciones post-COVID para deportes de montaña

2.4 ORGANIZACIÓN DE COMPETICIONES EN EXTERIOR

- * Recuerda la necesidad de cumplir con la normativa vigente en cada momento.
- * Se primará la distancia de seguridad en la organización de los espacios, manteniendo protocolos de acceso a la recogida de material y dorsales y en los cajones de salida.
- * Si se prevén lugares de aglomeraciones de participantes a lo largo del recorrido (salida, pasos estrechos, etc) se anunciará la obligación del uso de mascarilla si no es posible mantener la distancia.
- * Dentro del listado de material obligatorio se pedirá una mascarilla de repuesto para cuando sea necesario su uso.
- * Se seguirá manteniendo especial atención en el control de accesos y gestión del público en las inmediaciones de la salida y meta. Conservando la distancia de seguridad y los aforos permitidos en cada momento.
- * Para un mejor control y ayuda, es recomendable el uso de mascarilla en todo el recinto de salida y llegada, avituallamientos y transiciones de control.

RECUERDA: Este documento de revisión y adaptación recomendaciones está basado en el documento matriz elaborado en mayo de 2020 "Recomendaciones post-Covid para deportes de montaña". El análisis en el reflejado sigue estando vigente y deberás seguir en todo momento la legislación y restricciones establecidas en tiempo y en el territorio donde se realice la actividad.