



PROTOCOLO COVID

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 desinfectelas al comienzo y al final de la actividad y siempre que sea posible durante la actividad, con agua y jabón o gel o spray 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.

Lleve puesta su mascarilla, siempre que el ritmo de la progresión lo permita.

Mantenga siempre la distancia de seguridad. 3 metros en movimiento y 1,5 metros en parado.

Evite comunicarse durante la actividad.

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.

Tenga siempre a mano y preparada la mascarilla.

Lleve siempre las gafas puestas (de sol o transparentes).

No comparta ni intercambie cremas protectoras, protector labial, alimentos, bebidas, botella ni cubiertos con el resto del grupo.

Siga las instrucciones de su guía en todo momento. Material higiénico-sanitario necesario.

En los alojamientos compartidos se recomienda dormir con mascarilla y si la temperatura lo permite mantener ventilado el dormitorio.

Obligatorio:

Mascarillas higiénicas o quirúrgicas (1 por cada 4 horas, contar con repuesto).

Gel hidroalcohólico spray desinfectante.

Vestimenta con bolsillos que nos permita llevar material de protección y desinfección a mano durante la actividad.

Recomendable:

Bolsas o fundas para las mascarillas.

Gafas de sol y/o transparentes (se recomienda que cubran los ojos lo máximo posible).

En el dormitorio, si comparte habitación con una persona que no es de su círculo familiar se recomienda por medidas de salud dormir con mascarilla y mantener la habitación ventilada.

Firma participante;