

FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE DEPORTES DE MONTAÑA Y ESCALADA

Recomendaciones post-COVID para deportes de montaña

7.2. Senderismo y marcha nórdica

- Se deberá mantener la distancia de seguridad > a 2 metros, siempre que se mantenga el control visual del grupo.
- En situaciones donde la distancia no se pueda mantener el uso de mascarilla está muy recomendado.
- Las instrucciones previas y/o durante la actividad por parte de los responsables se darán manteniendo la distancia e intentando no dar gritos. Se recomienda transmitir toda la información posible por escrito en la convocatoria.
- Recomendable la segmentación del grupo en unidades pequeñas para un mejor control y mayor posibilidad de distancia de seguridad al caminar, pero siempre, primando la seguridad del grupo.
- Realizar las paradas de descanso en lugares amplios y mantener el orden en fuentes y/o establecimientos de restauración o comercio.
- Durante la marcha se recomienda caminar en paralelo con una distancia mínima de 2 metros, si es posible, o incrementar la distancia de seguridad a 4-5 metros de separación.
- En caso de viales estrechos, donde no sea posible mantener la distancia caminando en paralelo, se caminará en fila de a uno, respetando las distancias mínimas con el anterior y el siguiente de 2 metros.
- Se recomienda no sentarse en los bancos que haya y consultar a distancia paneles informativos, mesas interpretativas, etcétera.
- Se recomienda no hacerse fotos de grupo.
- Se recomienda evitar rutas donde haya pasos o puntos en los que "darse la mano" ayuda a algunos a progresar.

- En cuanto a las prendas de vestir: es recomendable lavar con detergente líquido en programas largos y de agua caliente a la mayor temperatura recomendada por el fabricante y evitar lavados con cargas muy grandes.
- El calzado y el material auxiliar (bastones, mochilas, etcétera), al llegar a casa, se aconseja dejarlo aparte, en la entrada de casa, y pasar una bayeta húmeda con una dilución de lejía doméstica.
- Durante las actividades en solitario muy recomendable extremar las precauciones y no exponerse sin necesidad.
 - En las fases 0, 1 y 2 realizar actividades sencillas sin compromiso técnico ni físico.
 - Tener siempre presente los protocolos de seguridad para la realización de actividades de montaña en solitario (dejar dicho dónde vas, y planificar de forma adecuada sin sobrepasar los límites de uno mismo)
 - 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.

Informe elaborado por el Comité de Técnicos de la FEDME