



Cuándo asumimos el desarrollo de nuestras funciones como guías de montaña, entendemos que parte fundamental de las mismas son las labores de sensibilización, educación e información sobre todos los aspectos que atañen a nuestra profesión.

Sensibilización y educación ambiental para la preservación de los espacios naturales donde desarrollamos nuestras actividades, así como los valores sociales inherentes a la práctica del montañismo, e información de todas las cuestiones que forman parte de la propia práctica: técnicas, culturales, de reglamentación, de seguridad,...

Es por eso que en este caso sentimos el deber de elaborar este documento que pretende explicar los pormenores de los cambios y recomendaciones a seguir tras el trágico periodo provocado por la pandemia del Covid 19.

Antes de entrar en detalle sobre los citados cambios y recomendaciones nos gustaría enviar mensaje esperanzador recordando que, a veces, de las dificultades se pueden extraer fortalezas, y por ello, queremos hacer una aportación optimista:

- Destacar que desde ya, adoptamos y adaptamos nuestras actividades a la situación actual, respetando todas las medidas de seguridad y recomendaciones (protocolos, recomendaciones en caso de primeros auxilios, ...)
- Nuestras actividades se desarrollan al aire libre, espacios naturales abiertos; dónde además de ofrecernos la posibilidad de "oxigenar" después de este largo confinamiento, reducimos las posibilidades de contagio por contacto.
- Propondremos actividades perfectamente adaptadas a las necesidades de cada persona y/o grupo que permitan la restauración paulatina del tono físico.
- Tendremos en cuenta las posibles limitaciones de movilidad (desplazamientos) para la organización de salidas.
- Los bosques, los ríos, los senderos, la montaña, la naturaleza en general es el mejor remedio para las curas del alma maltrecha después de este periodo forzado de introspección, incertidumbre y temores.

Hecha nuestra reflexión personal respecto a la situación actual, pasamos a la elaboración de un documento-guía, que recoge las distintas recomendaciones elaboradas por los comités técnicos tanto de la FEDME, de la Asociación Española de Guías de Montaña (AEGM) y de los equipos de la Guardia Civil de Montaña (GREIM).



MEDIDAS GENERALES PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA DE MONTAÑA (FEDME):

- Por responsabilidad personal y para con los demás, no participes en actividades colectivas si tienes sospechas de haber estado en contacto o tienes alguno de los síntomas del virus.
- Evita situaciones que te pongan en riesgo.
- Refuerza tus hábitos de higiene.
- El distanciamiento físico sigue siendo la principal medida de prevención de contagios (distancia de seguridad 2m). Aumenta la distancia durante el desplazamiento.
- Usa mascarilla en caso de no poder respetar la distancia de seguridad y cuando estés en espacios cerrados concurridos de gente.
- Limita el intercambio de objetos con otros deportistas al mínimo imprescindible. Atención a las comidas y recipientes de agua.
- Cumple en todo momento las restricciones de movilidad y medidas de prevención establecidas por la Autoridad Competente en los ámbitos de pública concurrencia.
- Utiliza preferentemente el transporte individual sobre el transporte público hasta que la situación se haya normalizado.
- Extrema las precauciones y cumple las medidas establecidas por los organismos públicos en el caso de estar en contacto con personal de riesgo.
- Evita lugares demasiado concurridos y respeta los turnos de uso.
- Ten paciencia a la hora de realizar las actividades deseadas. Sigue en todo momento los plazos y normas establecidas.
- 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.
- Contrasta las fuentes de información y usa siempre medios oficiales.
- Si tienes síntomas, quédate en casa y ponte en contacto con tu centro de salud.
- Durante las actividades en solitario muy recomendable extremar las precauciones y no exponerse sin necesidad. Cumple estrictamente con los criterios de seguridad; adapta la actividad para minimizar los riesgos, planifícala adecuadamente, sé muy consciente de tus límites y capacidades, deja dicho siempre a dónde vas, qué vas a hacer, itinerario y horarios previstos. Procura mantener un canal de comunicación abierto con familiares, amigos,... Ten presente que en estos momentos puede haber dificultades para una atención adecuada ante una eventual actuación de rescate.
- En las fases 0, 1 y 2 realizar actividades sencillas sin compromiso técnico ni físico.
- 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.



SENDERISMO Y MONTAÑISMO

- Se deberá mantener la distancia de seguridad > a 2 metros, siempre que se mantenga la distancia 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.
- Recomendable el uso de guantes integrales ante el manejo de material compartido para la progresión y mantener un constante lavado de manos.
- Disponer de gel hidro-alcohólico a mano para esa limpieza exhaustiva y periódica.
- Evitar lugares y vías de progresión concurridas donde se pueda producir una acumulación de personas.
- 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 de 2m o en caso de caminar en fila incrementar la distancia de seguridad a 4-5 metros de separación.
- Se recomienda no sentarse en los bancos que haya y consultar a distancia paneles informativos, mesas interpretativas,...
- Se recomienda no hacerse fotos de grupo.
- Se recomienda evitar rutas donde haya pasos o puntos donde "darse la mano" ayuda 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, ...) al llegar a casa, se aconseja dejarlo aparte 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.

IMPRESINDIBLE: Revisar continuamente la información oficial en cuanto a restricciones, movilidad permitida, número de personas permitidas, ...

