

Protocol per a les activitats d'escalada i alpinisme amb les mesures de prevenció de la COVID 19

Índex

- Introducció
- Mitjans de transport
- Materials
- Abans de l'activitat
- Durant l'activitat
- Durant l'aproximació
- Àpats
- Durant la progressió
- En finalitzar
- En cas d'accident

■ Introducció

La finalitat d'aquest protocol és la de reduir la possible transmissió entre persones del COVID-19 durant les activitats a la muntanya que organitzen les nostres entitats excursionistes, adequant-nos al pla pel desconfinament progressiu en el sector esportiu, desenvolupat per la Secretaria General de l'Esport i de l'Activitat Física dins les diferents fases del desconfinament.

■ Mitjans de transport

Es prioritzarà, sempre que sigui possible, la programació de sortides en les que no faci falta utilitzar transport.

Si s'utilitzen cotxes particulars, si s'ha de compartir cotxe amb altra gent sempre amb mascareta de tipus FFP2 sense vàlvula d'exhalació, si són de la mateixa unitat familiar tots els ocupants no caldrà mascareta.

■ Materials

Desinfecció material individual i col·lectiu tècnic

La desinfecció d'arnesos, cordes, cintes exprés i altre material de components tèxtils es farà segons recomanacions del fabricant o sotmetent-los a una quarantena de 72 hores.

El material no tèxtil es netejarà amb productes desinfectants, observant sempre que no estiguin prohibits pel fabricant.

Material Individual

A banda del material habitual per l'activitat es portarà:

Gel hidroalcohòlic individual

Guants

Mascaretes

L'ús de ulleres pot ser positiu per evitar tocar-se els ulls amb les mans

L'ús de mocadors o altres materials absorbents sota el casc, pot evitar que la suor vagi als ulls i així no tocar-los

▪ Abans de l'activitat

S'intentarà, sempre que sigui possible, anar a fer les ascensions amb els mateixos companys.

Informar als participants tant de l'activitat i els seus riscos, com de les mesures addicionals davant del COVID-19, així com passar les infografies pertinents de la higiene personal.

Les inscripcions seran per via telemàtica.

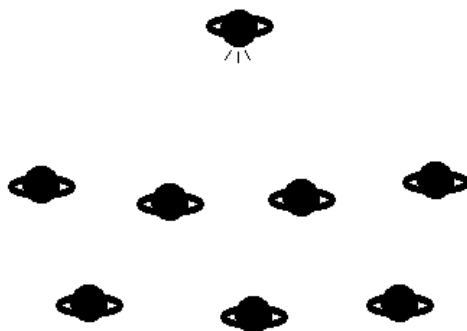
En l'elecció dels itineraris es recomana anar a fer la pràctica en llocs poc massificats i no fer vies o itineraris on ens podem trobar molts d'altres usuaris.

Tenir un pla alternatiu per si la via o itinerari està molt ple.

▪ Durant l'activitat

Durant la xerrada d'informació de la ruta, i sempre que s'estigui parat, es mantindrà la distància de seguretat de 1'5-2 metres.

El responsable de l'activitat portarà la mascareta posada en el moment de fer la xerrada informativa.



▪ Durant l'aproximació

Quan es vagi en grup, sempre es guardarà la distància mínima de seguretat de 4-5 metres, entre persones que no visquin en el mateix domicili.

La distància de seguretat s'augmentarà a més de 4m si fa vent en direcció contrària al sentit de la marxa.



▪ Àpats (esmorzar, dinar, avituallaments)

Abans de començar a menjar, els participants s'han de netejar les mans amb gel hidroalcohòlic

No s'han de compartir ni menjar ni begudes

S'ha de mantenir la distància de seguretat entre persones que no visquin en el mateix domicili.

No es recomanen avituallaments. En cas de fer-ne, s'han de fer racions individuals i envasades per separat, per tal que un participant no tingui contacte amb una ració que no sigui la seva.

▪ Durant la progressió

El material que s'utilitzarà serà el propi.

No s'ha de tocar la cara amb les mans.

No s'ha d'agafar la corda amb la boca.

Es recomana l'ús de guants sencers de pell per assegurar el company.

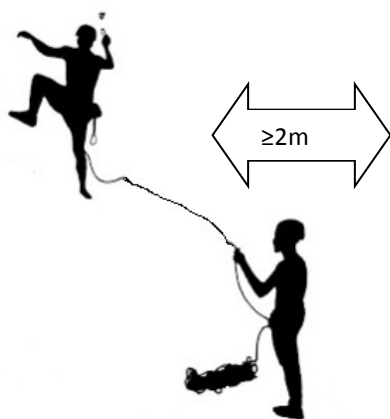
Es guardaran les distàncies de seguretat, sempre que sigui possible, amb els companys

Es recomana portar mascareta quan no es pugui guardar la distància de seguretat.

No es compartirà material individual amb el company o altres usuaris.

No es compartirà material col·lectiu amb altres cordades.

Es prohibeix utilitzar magnesi en pols, però es permet en líquid. En cap cas es compartirà amb el company.



▪ En finalitzar

El material utilitzat es posarà en una bossa de plàstic, per després netejar a fons. En arribar a casa, cal dutxar-se i netejar la roba a la temperatura més alta que agunti el teixit. Si és inferior a 60°C, es recomana deixar-la en quarantena de 72h.

▪ En cas d'accident

La persona encarregada de la farmaciola i les que tractin amb l'accidentat, utilitzaran els EPIs necessaris com ulleres de protecció o pantalla facial, guants, mascareta de tipus FFP2 sense vàlvula d'exhalació i gel hidroalcohòlic. S'ha de ser especialment curós amb les maniobres que es duguin a terme per tal de minimitzar el risc de contagi.