



**Federació d'Entitats
Excursionistes de Catalunya**
Federació Catalana d'Alpinisme i Escalada

Protocol per a activitats de barrancs 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 el manteniment dels senders, adequant-nos al pla pel desconfinament progressiu en el sector esportiu, desenvolupat per la Secretaria General de l'Esport i de l'Activitat Física .

■ Mitjans de transport

En la mesura que sigui possible, es programaran sortides en les que no faci falta utilitzar transport.

Si s'utilitzen cotxes particulars, si es comparteix sempre amb mascareta de tipus FFP2 sense vàlvula d'exhalació. Si són residents en el mateix àmbit familiar 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 sempre que no estiguin contraindicats pels fabricant.

Material Individual Recomanat

A banda del material habitual per l'activitat, s'ha de disposar de:

Gel hidroalcohòlic individual

Bosses de plàstic

Guants

En barrancs secs, a més a més:

Mascaretes

Gorra amb visera

L'ús d'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 se'ns posi als ulls i així evitar tocar-los.

▪ Abans de l'activitat

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.

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

En l'elecció dels itineraris

Es recomana anar a fer la pràctica en llocs poc massificats i itineraris on no sigui probable trobar altres usuaris.

En els ràpels, la mateixa persona que munti la instal·lació, l'haurà de desmuntar i recollir la corda. Les cordes no s'intercanviaran en cap moment.

Escollir barrancs oberts.

En grans verticals fraccionades, evitar més de 3 persones per evitar ajuntar gent a les reinstal·lacions.

Evitar barrancs amb badines amb aigua estancada.

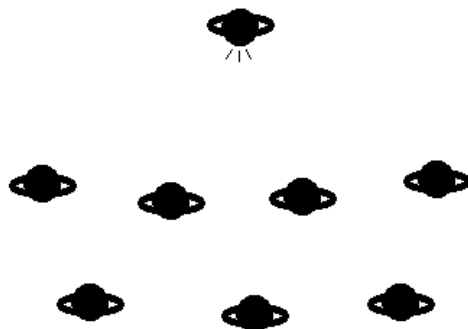
Es prioritzaran els barrancs secs

S'ha de tenir un pla alternatiu per si es troba el barranc massificat.

▪ Durant l'activitat

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

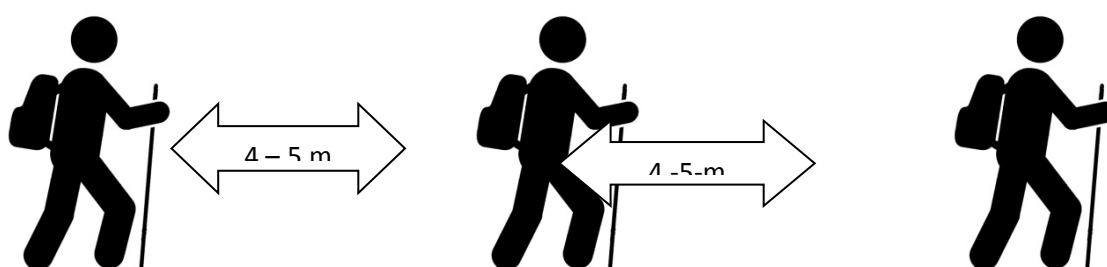
El responsable de l'activitat portarà la mascareta posada en el moment de fer la xerrada informativa.



▪ 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

La higiene de les mans es farà el més sovint possible

Degut a la morfologia dels barrancs no farem avançaments a altres companys si no podem garantir les distàncies de seguretat.

El material que s'utilitzarà serà el propi.

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

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

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

No es compartirà material col·lectiu amb altres practicants que ens poguéssim trobar durant el descens

▪ 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 FF2 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.

r.