

RECOMENDACIONES MÍNIMAS DE MEDIDAS DE SEGURIDAD EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN LA NATURALEZA EN SITUACIÓN DE PANDEMIA POR COVID19

*SI TIENES ALGUNO DE LOS SÍNTOMAS DE COVID-19
O SI ESTÁS O HAS ESTADO EN CONTACTO EN LOS ÚLTIMOS 14 DÍAS
CON ALGUNA PERSONA CON COVID-19,
POR FAVOR, POSPON LA ACTIVIDAD.*

Para los federados participantes

- Se recomienda la separación mínima de 2 metros entre cada persona durante la práctica deportiva, tanto en paralelo como con el anterior o el siguiente en el caso de caminos o senderos estrechos.
- En situaciones donde la distancia no se pueda mantener se recomienda usar mascarilla.
- Se recomienda no sentarse en los bancos que haya y consultar a distancia paneles informativos o mesas interpretativas.
- Es recomendable realizar las paradas de descanso en lugares amplios que permitan el distanciamiento.
- Se recomienda no hacerse fotos de grupo.
- Evita compartir crema protectora, lápiz labial, gorras o prendas de ropa, bastones, así como alimentos o utensilios para comer.

Para los clubs organizadores de las actividades deportivas

- Es recomendable que en cada actividad vayan como mínimo dos guías benévolo.
- Las instrucciones previas o durante la actividad se darán manteniendo la distancia. Se recomienda transmitir toda la información posible por escrito en la convocatoria.
- Se recomienda usar caminos amplios o pistas donde se pueda cumplir el distanciamiento.
- Se recomienda realizar actividades sencillas sin compromiso técnico ni físico.
- En caso de accidente cumplir con las recomendaciones de primeros auxilios y uso de guantes y mascarillas, que debemos llevar en nuestro botiquín.

Para *Carreras por montaña, Descenso por barrancos*, las distintas formas de *Escalada* y otras modalidades deportivas de montaña recomendamos encarecidamente consultar el documento “Recomendaciones post-Covid19. Deportes de Montaña. Mayo 2020. FEDME” entre las páginas 18 a 39. (<https://www.fedtfm.es/wp-content/uploads/2020/05/Recomendaciones-post-covid-Deportes-de-Montana-Ed1.pdf>)