



INFORMACION PREVIA PARA LOS CLIENTES **PLAN DE CONTINGENCIA COVID-19**

- Si tiene alguno de los síntomas de la COVID-19, si está o ha estado en contacto en los últimos 14 días con alguna persona con COVID-19, por favor, absténgase de participar en la actividad. Sea responsable.
- Lávese las manos o desinfectelas al comienzo y al final de la actividad y siempre que sea posible durante la actividad, con agua y jabón o gel o espray desinfectante biodegradable. En particular, las manos deben lavarse o desinfectarse después de cada contacto cercano, antes de comer y beber, antes y después del baño.
- No intente comunicarse mientras estornuda o tose.
- Si tiene que estornudar o toser hágalo con un pañuelo o frente a la parte interna de su codo.
- Manténgase atento/a durante las marchas para adaptar el ritmo de progresión y las paradas con respecto al resto del grupo y poder mantener así la distancia de seguridad en todo momento.
- Evite tocarse la boca, la nariz y los ojos con las manos.

- Evite llevarse el material a la boca (morder la cuerda, sujetar cintas o cordinos con la boca, etc.).
- Tenga siempre a mano y preparada la mascarilla para el caso de tener que compartir espacios pequeños con otras personas (reuniones, descuelgues, etc.).
- Lleve siempre las gafas puestas (de sol o transparentes).
- No comparta cremas protectoras o protector labial.
- No intercambie alimentos y bebidas con el resto del grupo.
- No comparta cubiertos, platos, vasos, ni beba de la misma botella.
- Siga las instrucciones de su guía en todo momento

LISTADO DE MATERIAL QUE DEBE LLEVAR CADA CLIENTE

Obligatorio

- Dos mascarillas higiénicas o quirúrgicas.
- Bolsas de plástico.
- Gafas de sol y/o transparentes (se recomienda que cubran los ojos lo máximo posible y a ser posible con cristal de seguridad contra impactos).
- Crema de protección solar individual.
- Comida y bebida individual.
- Botecito pequeño con gel o espray desinfectante biodegradable.
- Mochila pequeña o vestimenta con bolsillos que nos permita llevar material de protección y desinfección durante la escalada.

Recomendación

- Gorra con visera
- Pañoleta de tela