



PLAN DE CONTINGENCIA DEL RIESGO HIGIENICO SANITARIO COVID-19

Contratación y Recepción de clientes

- Siempre que sea posible realizaremos la contratación de las actividades a través de internet. Facilitar toda la información posible a los clientes por mail antes del inicio de la actividad. Entre esa documentación deben estar el listado de material y las recomendaciones anti COVID-19
- Se debe informar al cliente que no podrá participar de la actividad si ha tenido algún síntoma compatible con COVID-19 en los últimos 14 días. Así mismo, el guía cancelará la actividad o será sustituido por otro compañero, si este sufre algún síntoma en los 14 días previos a la actividad.
- Se facilitará la firma de contratos por medios telemáticos. En caso de recibir a los clientes en el local de la empresa/autónomo, esta cumplirá fielmente con todas las recomendaciones de sanidad en materia de desinfección, disponiendo de geles hidroalcohólicos, respetando los aforos que garanticen el espacio suficiente entre clientes, priorizando a aquellos participantes de la misma reserva o familia, evitando juntarlos con otros procedentes de otra reserva.
- Recomendar la NO asistencia a las actividades a personas pertenecientes a colectivos de riesgo (mayores de 60 años, personas con enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, pulmonares crónicas, diabetes, cáncer o inmunodepresión y embarazadas).
- Aconsejar a los clientes que deseen participar en una actividad que lleven sus propias mascarillas.

- Elaborar un registro digital o en papel de los clientes que realizan la actividad.

Organización de las actividades

- Ratios: Debemos tratar de garantizar una distancia mínima entre clientes de 2 metros.
- Desplazamientos: se recomienda que los clientes de distinta procedencia no compartan vehículo, ni tampoco el guía con los clientes. Si fuese inevitable compartir vehículo, cumplir las medidas dictadas por las autoridades competentes.

Material de higiene sanitaria anti COVID-19 para los guías:

- 4 mascarillas quirúrgicas.
- 3 pares de guantes de látex o nitrilo.
- Bote de gel o espray desinfectante biodegradable.
- Gafas de sol y/o transparentes, si es posible, que cubran los ojos por completo.
- Crema de protección solar individual.
- Vestimenta con bolsillos que nos permita llevar material de protección y desinfección durante la actividad.
- Si se van a usar guantes de actividad (guantes de montaña o barrancos), siempre se desinfectarán al final de la actividad.
- Gorra con visera.
- Varias bolsas de plástico.
Recordad que la utilización del material de higiene sanitaria será necesaria siempre y cuando no se puedan respetar las medidas de distanciamiento. Su uso requiere un protocolo con el que hay que estar familiarizado y ser meticoloso en su ejecución.

Durante la actividad

- Seguir las instrucciones del guía en todo momento.
- Lavarse las manos siempre que sea posible. En general, se recomienda el uso de las mascarillas:
 - En refugio o espacios cerrados.
 - En el *briefing* de inicio y despedida, si no se puede mantener la distancia de seguridad de 2 metros.
 - Durante los descansos, si no se puede mantener la distancia de seguridad.
 - En situaciones de contacto cercano para evitar peligros de montaña.

Cuando se esté en movimiento:

- Guardar distancia interpersonal de 2 a 4 m.
- Limitar las conversaciones mientras se esté en movimiento.
- Fomentar el uso de gafas de sol o transparentes.
- Controlar el ritmo y la velocidad de progresión y avisar al grupo con antelación a la hora de hacer paradas para que se eviten aglomeraciones.
- Respetar distancia interpersonal durante el cruce con otros grupos.
- Mantener el nivel de esfuerzo y evitar cambios de ritmo.
- Lavarse las manos tras hacer uso de elementos artificiales como cables, barandillas, etc.
- En zigzags y zonas empinadas, evitar detenerse justo encima o debajo de otra persona.
- Con viento fuerte usar mascarilla, en su defecto y, si el terreno lo permite, aumentar la distancia de seguridad a unos 10m entre cada participante.
- Acércate a otros participantes sólo si es estrictamente necesario y siempre haciendo uso de mascarilla y guantes desechables.

Durante las paradas

- Guardar la distancia de seguridad interpersonal, mínimo 2 m.
- Ponerse mascarillas para hablar con seguridad cuando sea necesario reducir la distancia o haga viento.
- Evitar comunicar en voz muy alta, tosiendo o estornudando.
- No intercambiar material, comida, bebida, crema solar, crema labial, etc.

Al finalizar la actividad

- Volver a utilizar un espacio abierto amplio para quitarse el equipo, separados unos de otros
- Depositar todos los equipos individuales y colectivos en bolsas de basura.
- Desinfectar el material de higiene sanitaria no desechable antes y después de la actividad.
- Desechar todo el material de higiene sanitaria no reutilizable de acuerdo a las instrucciones del fabricante.
- Lavar y desinfectar la ropa utilizada durante la actividad. Hay que ser especialmente cuidadosos con gorras y bragas para el cuello o similar debido a la cercanía a nuestra cara.
- Desinfectar correctamente todo el material técnico. Las autoridades sanitarias recomiendan productos como OX-VIRIN para ello. Según su fabricante no daña los materiales textiles, o de otro tipo, sobre los que se aplique. Esta información no está corroborada por los fabricantes de material de montaña.
- Los trabajadores tienen la responsabilidad de hacer un seguimiento personal de su salud.

ANEXO I. DECALOGO DE PRIMEROS AUXILIOS

Ante el riesgo especial de contagio por COVID-19 frente a un accidente o emergencia sanitaria ocurrida durante nuestras actividades como guías de montaña y

teniendo en cuenta las peculiaridades del entorno agreste en el que las realizamos, presentamos el siguiente decálogo con las medidas específicas a implantar que suplementan las medidas preventivas habituales en este tipo de emergencias.

- Mantenga al resto del grupo y curiosos a una distancia segura.
- No debemos acercarnos y tocar a la víctima hasta habernos puesto el material de seguridad sanitaria adecuado a la situación: Doble par de guantes, mascarilla y protección ocular (gafas de sol, transparentes o de ventisca).
 - Nos vestiremos con el Gore-tex o impermeable.
 - La primera medida será colocarle una mascarilla a la víctima esté consciente o inconsciente.
 - Para comprobar si respira, se recomienda hacerlo sólo visualmente (ver si su pecho o espalda se mueven al respirar o si la mascarilla también se mueve al inspirar- espirar).

En caso de que no respire y tener que hacer RCP: alertaremos cuanto antes y realizaremos sólo compresiones torácicas, sin ventilaciones. Si estamos en un refugio que disponga de balón resucitador (*ambú*) y DESA lo utilizaremos pero nos aseguraremos de que el ambú tiene filtro entre la mascarilla y la válvula de exhalación. (*utilización del DESA atendiendo a la legislación autonómica*).

- En el caso de que tengamos heridas nosotros/as, las curaremos y cubriremos cuidadosamente y si las heridas son consecuencia del accidente por el que tenemos que atender a otras personas, las cubriremos rápidamente para protegernos y poder atender cuanto antes.

- Tras finalizar, introduciremos todo el material usado desechable en doble bolsa de plástico que depositaremos en un contenedor de basura apropiado. Y el material reutilizable lo desinfectaremos.

- Nos lavaremos/desinfectaremos las manos a ser posible, antes, durante y después de nuestra intervención.

- Como último consejo, será necesario más sentido común, sangre fría, precaución y profesionalidad si cabe, de la que ya de por sí se espera de un guía.