

RECOMENDACIONES GENERALES PARA LAS ACTIVIDADES EN SENDERISMO Y MONTAÑISMO CON PERSONAS CIEGAS Y DEFICIENTES VISUALES EN COVID 19.

FUNDACIÓN ESPAÑOLA DE MONTAÑISMO Y DEPORTE ADAPTADO FEMAD.
SOCIEDAD ESPAÑOLA DE MEDICINA Y AUXILIO EN MONTAÑA SEMAM.

SENDEROS DE SALUD

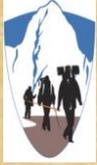


SENDEROS DE SALUD. Colaboración SEMAM – FEMAD.

Autor Dr. Carrascosa Sanz. Juan Antonio

Revisado: Dra. Blanca Gómez ,Dr. Juan. Francisco Cantero, Dr. Iñigo Soteras, Dra M^a. Antonia Nerin, D. José Luis Carrascosa, Dr Cesar Canales.

8.06.2020.



RECOMENDACIONES GENERALES PARA LAS ACTIVIDADES EN SENDERISMO Y MONTAÑISMO CON PERSONAS CIEGAS Y DEFICIENTES VISUALES EN COVID 19.

FUNDACIÓN ESPAÑOLA DE MONTAÑISMO Y DEPORTE ADAPTADO FEMAD.
SOCIEDAD ESPAÑOLA DE MEDICINA Y AUXILIO EN MONTAÑA SEMAM

SENDEROS DE SALUD

- 1º) En una actividad de senderismo o de montaña adaptado, en todos los participantes, debe considerarse la posibilidad de que sean personas asintomáticas de coronavirus.
- 2º) Antes de la actividad se debe revisar la información de la situación epidemiológica y de las directrices del Ministerio de Sanidad sobre las normas vigentes en ese momento para realizar actividades al aire libre.
- 3º) Se efectuará un triage telefónico una semana antes de la actividad, deberá ser realizado por la organización a guías, voluntarios y deportistas ciegos.(Anexo 1).
- 4º) Se efectuará el triage y es recomendable la toma de temperatura el día de la actividad deportiva de todos los participantes.
- 5º) Se facilitará información y formación a todos los participantes en los conocimientos básicos del Covid 19, de sus síntomas y de la prevención de contagios.



RECOMENDACIONES GENERALES PARA LAS ACTIVIDADES EN SENDERISMO Y MONTAÑISMO CON PERSONAS CIEGAS Y DEFICIENTES VISUALES EN COVID 19.

FUNDACIÓN ESPAÑOLA DE MONTAÑISMO Y DEPORTE ADAPTADO FEMAD.
SOCIEDAD ESPAÑOLA DE MEDICINA Y AUXILIO EN MONTAÑA SEMAM

SENDEROS DE SALUD

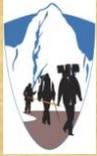
6º) Los guías, los voluntarios y los invidentes, utilizarán las medidas de protección habituales, lavados frecuentes de manos, distanciamiento y mascarillas.

7º) Se utilizarán técnicas de movilidad que eviten en lo posible el contacto físico, la barra direccional preferentemente, se utilizarán soluciones hidroalcohólicas para su desinfección y al terminar la jornada con solución de lejía diluida.

8º) Cada participante llevará un kit Covid 19, compuesto por mascarilla FFP2, mascarilla quirúrgica, guantes y solución hidroalcohólica, la organización comprobará al inicio de la jornada que el invidente lleva el kit y sabe utilizarlo.

9º) La organización llevará además del botiquín pertinente para la actividad, repuestos del kit Covid 19, por si fuera necesario reponer algún elemento.

10º) Se procurará al máximo posible que el material utilizado sea personal y no compartido, especialmente será obligatorio no compartir alimentos, ni bebidas, ni los elementos como cantimploras, guantes, bastones o buff.



RECOMENDACIONES GENERALES PARA LAS ACTIVIDADES EN SENDERISMO Y MONTAÑISMO CON PERSONAS CIEGAS Y DEFICIENTES VISUALES EN COVID 19.

SENDEROS DE SALUD

FUNDACIÓN ESPAÑOLA DE MONTAÑISMO Y DEPORTE ADAPTADO FEMAD.
SOCIEDAD ESPAÑOLA DE MEDICINA Y AUXILIO EN MONTAÑA.SEMAM.

- 11º) Se procurará evitar zonas concurridas, la separación entre los equipos de barras direccionales será como mínimo de 5 metros entre el último y el primero de la barra que le sigue.
- 12º) En las paradas se evitarán aglomeraciones y se mantendrán las distancias de seguridad, mínimo dos metros.
- 13º) La organización velará para que se cumplan las recomendaciones, con respecto a las mascarillas ,serán obligatorias en los desplazamientos colectivos, autobuses, tren etc.
- 14º) Cuando no se pueda respetar la distancia de seguridad, en las actividades de senderismo y montaña, se recomendará la utilización de mascarillas, la organización y los guías controlarán el nivel de ejercicio físico que se desarrolla, para evitar síntomas de dificultad respiratoria o de hiperventilación por llevar la mascarilla.
- 15º) En las técnicas de guía de brazo - mano, hombro -mano, se exigirá el lavado previo de manos con solución hidroalcohólica y la utilización de guantes desechables, al finalizar la técnica, lavado de manos y desechar los guantes, si son guantes de montaña lavarlos con los productos adecuados para evitar deterioro.



RECOMENDACIONES GENERALES PARA LAS ACTIVIDADES EN SENDERISMO Y MONTAÑISMO CON PERSONAS CIEGAS Y DEFICIENTES VISUALES EN COVID 19.

FUNDACIÓN ESPAÑOLA DE MONTAÑISMO Y DEPORTE ADAPTADO FEMAD.

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE MEDICINA Y AUXILIO EN MONTAÑA SEMAM.

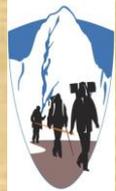
SENDEROS DE SALUD

16º) Los elementos de protección ocular o los dispositivos técnicos que se utilizan en baja visión son elementos de alta posibilidad de contaminación viral, deben ser personales, limpiados continuamente con las soluciones viricidas recomendadas por el fabricante y guardados en sus contenedores evitando contaminación cruzada con manos y otros elementos.

17º) Si la organización se responsabiliza del transporte en vehículos o autobuses, comprobará fehacientemente que el medio de transporte esta autorizado, que cumple la normativa y esta desinfectado según legislación, que se adecuan los asientos al numero de participantes en la actividad y durante el transporte controlará que en la distribución se mantiene el distanciamiento y que se utilizan las mascarillas.

18º) La organización dará instrucciones para que los residuos derivados de la actividad en montaña se recojan se guarden en bolsas de plástico cerradas y sean tratados convenientemente.

19º) La pandemia producida por el Covid 19, es una enfermedad evolutiva en cada zona geográfica, las recomendaciones deben ser comprendidas en cuanto a la situación temporal y localización de la actividad, por lo que los responsables del grupo deberán analizar estos datos en función del sitio y fecha de la actividad en montaña.



RECOMENDACIONES GENERALES PARA LAS ACTIVIDADES EN SENDERISMO Y MONTAÑISMO CON PERSONAS CIEGAS Y DEFICIENTES VISUALES EN COVID 19.

FUNDACIÓN ESPAÑOLA DE MONTAÑISMO Y DEPORTE ADAPTADO FEMAD.

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE MEDICINA Y AUXILIO EN MONTAÑA. SEMAM

SENDEROS DE SALUD

ANEXO 1. TRIAGE TELEFONICO Y PREVIO A LA ACTIVIDAD.

¿Presenta o ha presentado fiebre durante los 14 días previos a la actividad en montaña? Si_ No_

¿Presenta o ha presentado tos durante los 14 días previos a la actividad en montaña? Si_ No_

¿Presenta o ha presentado diarrea o molestias digestivas durante los 14 días previos a la actividad en montaña? Si_ No_

¿Presenta o ha presentado cansancio o malestar durante los 14 días previos a la actividad en montaña? Si_ No_

¿Presenta o ha presentado pérdida del olfato o sentido del gusto en los 14 días previos? Si_ No_

¿Ha estado en contacto o conviviendo con alguien sospechoso o confirmado de Covid-19? Si_ No_

¿Ha tenido el Covid-19, y en caso afirmativo si sigue en cuarentena? Si_ No_

En el caso de que alguna de estas preguntas fuera positiva, la organización deberá solicitar un informe médico que aclare si el participante sea guía o invidente, esta en condiciones de hacer la actividad en montaña para garantizar su seguridad y la del grupo.

Si sucediera algún accidente durante la actividad en montaña, se recomienda seguir las instrucciones de PPAA en tiempos de Covid 19 de la SEMAM.