



**FEDME**  
FEDERACIÓN ESPAÑOLA  
DE DEPORTES DE MONTAÑA  
Y ESCALADA

CONSEJOS POST COVID19

---

# **SENDERISMO y MARCHA NÓRDICA**

---

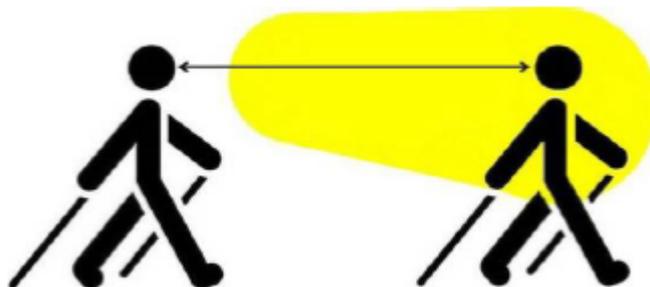
JUNIO 2020

# CONSEJOS PARA SENDERISMO y MARCHA NORDICA POST COVID19

## ASPECTOS GENERALES

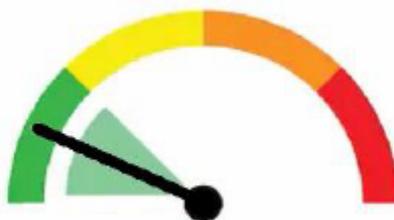
### - Riesgo de contagio

Las gotitas respiratorias (de saliva o de moco, de la boca o de la nariz), forman una «nube» que puede alcanzar a otras personas por proximidad. A más intensidad en el ejercicio, la «nube» y su poder de contagio será más mayor.



### - Nivel de riesgo

El Senderismo y la Marcha Nórdica se consideran deportes de riesgo bajo de contagio. De todos modos se deben considerar y modificar todos los comportamientos que rodean a la actividad en sí y deberán evitarse los hábitos que favorecen el contagio.



### - Prevención de contagio

La distancia física, el uso de EPIs y la tipología de desplazamiento grupal, son claves para disminuir el riesgo de contagio durante una actividad de Senderismo, Montaña o Marcha Nórdica.

**- A tener en cuenta**

- El ancho y otras características de la ruta.



- El número de personas en ruta.



- El viento y otras condiciones meteorológicas de la jornada.



- Se recomienda la mascarilla higiénica reutilizable. Su finalidad, es evitar a quien la porta contaminar a su entorno.



- Se recomienda usar gafas cuando no se pueda garantizar la seguridad con la distancia física, con viento y otras condiciones meteorológicas.



- Equipo, material personal y compartido, deben de ser desinfectados, después de cada uso y según instrucciones del fabricante.



- Si se precisa hacer uso de algún servicio, hacerlo dentro de las normas que rijan según espacio y fase.



- Distancia de seguridad > 2 metros

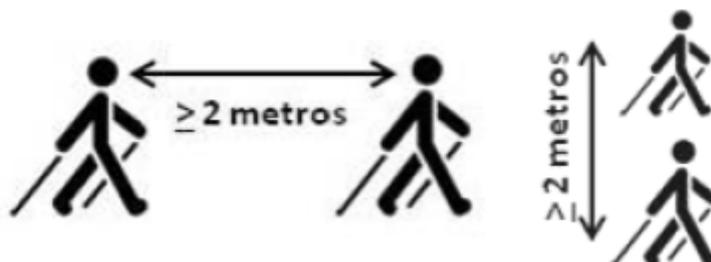


**ATENCIÓN: ESTAS RECOMENDACIONES NO DEBEN SUPONER UNA REDUCCIÓN DE LAS MEDIDAS DE SEGURIDAD QUE DEBAMOS APORTAR A NUESTRAS ACTIVIDADES DE MONTAÑA EN SITUACIONES NORMALIZADA FUERA DE LA SITUACIÓN DE PANDEMIA.**



## RECOMENDACIONES:

1.- **Prograsa** en fila de a uno, **dejando la distancia de seguridad**. En viales anchos se puede caminar en paralelo **siempre guardando la distancia de seguridad**.



2.- El uso de la  **mascarilla será obligatorio**, cuando no se pueda garantizar la seguridad con la  **distancia física**.



3.-  **Evitar las rutas** con zonas que  **impliquen contacto físico**. RECORDAR: LO MÁS IMPORTANTE ES LA DISTANCIA FÍSICA.



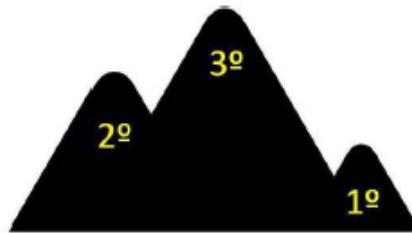
4.-  **Hacer paradas**, para comer, tomar fotos, agruparse, etc.  **en lugares amplios** para guardar la  **distancia física de seguridad**.



5.- Mantén la precaución si tienes que usar el mobiliario que se encuentre en el medio natural. Evita usar bancos y mesas para el pic-nic.



6. Programar actividades de menos a más intensidad, de menos a más dificultad.



7. Completar el botiquín con epi's anti-Covid y sigue los protocolos adaptados de atención en caso de accidente.



8. Después de la actividad, primero lavarse las manos y después ducharse. Desinfecta todo el material utilizado siguiendo las instrucciones del fabricante y lava toda la ropa.



9. Ante la duda de su estado, los guantes, mascarillas, pañuelos, etc. se han de eliminar en bolsa de plástico y

depositar en el contenedor de resto.



10. **Comprueba la normativa y las restricciones a seguir en el lugar donde realizar la actividad.** Sigue las instrucciones dadas por la administración competente y adecua la actividad al **resto de condiciones de otros sectores implicados:** Transporte de pasajeros, hostelería y restauración, movilidad restringida, etc.ç

- [Si tienes algún síntoma de COVID-19, renuncia a hacer la actividad](#)

