

La finalidad de estas medidas es la de reducir la posible transmisión entre personas del virus SARS-CoV-2 causante de la enfermedad COVID-19 durante las actividades de montaña que organiza el Grupo Senderista de Murcia, adecuándose a las directrices del Ministerio de Sanidad y la regulación normativa aprobada por la CARM el 2/10/2020 en el BORM 229 - *Resolución de la Dirección General de Deportes por la que se establece el protocolo para el comienzo de la actividad deportiva en la Región de Murcia, con motivo de la pandemia COVID-19*

Igualmente estos consejos y pautas que adopta el club están basados en las recomendaciones de la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME), adecuados a la realidad de nuestro territorio y a las características concretas de la especialidad deportiva del senderismo.

Medidas adoptadas por el Grupo Senderista de Murcia como organizador:

- El diseño de las actividades posibilitan que se mantengan las distancias de seguridad.
- Las plazas totales para las actividades se reducen al 50% respecto a las condiciones previas a la alerta sanitaria por COVID-19 no permitiendo grupos de más de 30 personas.
- Se recomienda el uso no compartido de vehículos con personas no convivientes. En caso de compartir vehículo se seguirán las normas marcadas por la administración competente al respecto (uso de mascarillas quirúrgicas o sanitarias por parte de todos los ocupantes del vehículo y no más de dos ocupantes por fila de asientos, etc...).
- Todo el proceso de preinscripción e inscripción se realiza de forma telemática.
- Todo el equipo de seguridad colectivo que llevan los monitores se ha adaptado a las recomendaciones y pautas específicas de prevención COVID-19 para monitores.
- En el momento de la reunión el día de la actividad y durante la sesión informativa inicial se evitará el uso de espacios cerrados y se procurará no dar las instrucciones en voz alta (con fuerte proyección de voz), habiéndose facilitado la mayor parte de la información mediante publicaciones electrónicas. A su vez, se asegurará la separación social mínima entre los participantes, evitándose y recordando a los participantes evitar los saludos efusivos (abrazos, besos, apretones de manos) que no garanticen esa distancia social. En el caso de que no sea posible mantener la distancia social, se deberán usar las mascarillas.
- Durante la progresión en montaña se respetarán las siguientes distancias (debiéndose aumentar cuando sea posible):
 - Separación de 2 metros cuando se camine en paralelo (pista forestal o senda ancha). Si es posible, incrementar esa distancia.
 - En caso de viales estrechos, donde no se pueda caminar en paralelo, se caminará en fila de a uno, respetando las distancias mínimas con el anterior y el siguiente de 4 a 5 metros.
 - En aquellos puntos donde sea imposible mantener estas distancias, será obligatorio el uso de las mascarillas, adecuando el ritmo y el paso para adecuar el esfuerzo con arreglo a la reducción de caudal de oxígeno que supone esa barrera.

- En los puntos donde sea más complicado mantener la distancia interpersonal, se dividirá al grupo para una mejor gestión del espacio (siempre que las condiciones de seguridad lo permitan y el monitor pueda tener un control visual del grupo).
- Las zonas elegidas para hacer el alto de la comida y el almuerzo deben permitir el distanciamiento social.
- Se eliminan las fotos convencionales de grupo.
- Se desinfectarán todos los elementos de uso común con los productos de desinfección recomendados por el ministerio de sanidad para ese fin.
- Será obligatorio para los participantes el uso de mascarilla sanitaria o quirúrgica, no aceptándose por válidas aquellas mascarillas dotadas de válvula al no evitar la salida de las microgotas hacia el exterior.
- Se insistirá en la importancia del lavado y desinfección de las manos con agua y jabón o solución hidroalcohólica.
- En el recordatorio de actividad que se enviará por mail unos días antes de la misma, y el mismo día antes del inicio de la actividad, se recordarán las recomendaciones y pautas específicas de prevención COVID-19 a todos los participantes

Medidas de prevención COVID-19 de carácter individual a adoptar por parte de las personas participantes:

- Acudir al punto de encuentro establecido respetando las normas marcadas por las autoridades en los desplazamientos en vehículo particular.
- Seguir las instrucciones indicadas por el monitor en todo momento.
- Mantener la distancia de seguridad entre los participantes, procurando caminar en paralelo siempre que la distancia de separación sea de 2 metros o más. Si es posible incrementar esa distancia.
- En caso de viales estrechos (sendas y pasos angostos), se caminará en fila de a uno, respetando las distancias mínimas con el anterior y el siguiente participante de 4 a 5 metros.
- Cuando se camine en fila de a uno, se procurará no caminar justo detrás, intentado desplazarnos un poco para evitar estar en línea recta con quien nos antecede.
- Lavarse las manos siempre que sea posible con agua y jabón biodegradable o solución hidroalcohólica.
- Se recomienda no sentarse en los bancos u otras infraestructuras similares de las áreas de recreo y consultar a distancia los paneles, mesas interpretativas, etc...
- Se recomienda no hacerse fotos de grupo o fotos que no respeten la distancia personal con no convivientes.

- No solicitar o ceder a terceros el uso de cámaras de fotos o móviles.
- No prestar ni intercambiar equipo (bastones, teléfono móvil, cámara de fotos, etc...).
- No compartir comida o bebida.
- Hacer uso de la mascarilla cuando no se pueda garantizar la distancia mínima interpersonal de 2 metros.
 - Cada participante deberá llevar obligatoriamente los siguientes elementos:
 - Dos mascarillas higiénicas, sanitarias o quirúrgicas. Pueden ser también de tipo FFP2 y FFP3 (siempre que no tengan válvula).
 - Bolsas de plástico para desechar la/s mascarilla/s (si no son reutilizables). Esa bolsa se debe depositar en otra bolsa de basura y se tirará en contenedores de fracción resto.
 - Gafas de sol o transparentes que cubran la totalidad de los ojos.
 - Protección solar individual.
 - Un bote pequeño de gel o spray desinfectante biodegradable.
 - Usar vestimenta con bolsillos que permita acceder a los elementos de protección y desinfección con facilidad (en su defecto, puede hacerse uso de una riñonera o similar que quede pegada al cuerpo).
- Usar la mascarilla sanitaria en los siguientes casos:
 - En los momentos de inicio y despedida (si no se puede mantener la distancia mínima de 2 metros).
 - Cuando por condiciones de la actividad o del recorrido no se pueda mantener la distancia de seguridad.
 - En los traslados en autobús o coches particulares (si no son todas personas convivientes)
- Prendas de vestir: Al finalizar la actividad, es recomendable lavar con detergente líquido en programas largos y de agua caliente a la mayor temperatura recomendada por el fabricante y evitar lavados con cargas muy grandes.
- Con respecto a los elementos no reutilizables (bolsas, guantes, mascarillas sanitarias, etc...), el participante deberá depositarlos en una bolsa para encargarse más tarde de deshacerse de ellos en otra bolsa que después vaya a tirar al contenedor de fracción resto.
- El calzado y el material auxiliar (bastones, mochilas, etc...) al llegar a casa se aconseja dejarlo aparte, en la entrada de casa y pasar un bayeta húmeda con una disolución de lejía doméstica a la suela del calzado. La mochila y otros elementos se pueden desinfectar con productos específicos o con agua y jabón, dejándolos después en un lugar aislado (a ser posible aireado y protegido del sol), durante un periodo de 72 horas.
- Cámaras de fotos, móviles, gafas de sol, los mangos de los bastones u otros elementos rígidos, se pueden desinfectar usando toallitas higienizantes.