



euskalmendizalefederazioa

FEDERACION VASCA DE MONTAÑA
BASQUE MOUNTAINEERING FEDERATION

RECOMENDACIONES Y PROTOCOLOS PARA LAS SALIDAS DE CLUB CON LAS MEDIDAS DE PREVENCION FRENTE AL COVID 19

ACTUALIZACION, 21/03/2021

- INTRODUCCIÓN
- GENERAL
- AUTORESPONSABILIDAD Y AUTODISCIPLINA
- MEDIDAS DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN
- PROTOCOLO SALIDA DE CLUB, ANEXO 1
- RECOMENDACIONES PARA LAS SEDES, ANEXO 2
- EN CUANTO AL SEGURO.

INTRODUCCION

Tras los sucesivos decretos, sus modificaciones y refundiciones en textos únicos, atendiendo a las actualizaciones de las medidas específicas de prevención, en el ámbito de la declaración del estado de alarma, como consecuencia de la evolución de la situación epidemiológica y para contener la propagación de infecciones causadas por el SARS-CoV-2.

DECRETO 36/2020, de 26 de octubre, del Lehendakari, por el que se determinan medidas específicas de prevención, en el ámbito de la declaración del estado de alarma, como consecuencia de la evolución de la situación epidemiológica y para contener la propagación de infecciones causadas por el SARS-CoV-2.

y en este contexto, el Decreto 44/2020, de 10 de diciembre, del Lehendakari, así como sus modificaciones por Decretos 47/2020, 1/2021, 4/2021 y 7/2021

Y finalmente

DECRETO 13/2021, de 6 de marzo, del Lehendakari, de primera refundición en 2021 en un único texto y actualización de medidas específicas de prevención, en el ámbito de la declaración del estado de alarma, como consecuencia de la evolución de la situación epidemiológica y para contener la propagación de infecciones causadas por el SARS-CoV-2.

En este sentido, la evaluación continua y seguimiento, con el fin de garantizar la permanente adecuación a la situación epidemiológica, ha deparado sucesivos pronunciamientos de readaptación de las medidas que se han ido tomando, una vez analizadas las diversas determinaciones y medidas en profundidad en el foro del Labi, todo ello a fin de preservar un deseado equilibrio entre la protección de la salud y nuestro progreso como sociedad.

En el presente documento, concretamos y señalamos diversos aspectos, en respuesta al interés de los clubs por poner en marcha sus actividades atendiendo al provecho de sus asociados. Así mismo señalamos la importancia de la actualización de los calendarios de actividad en los clubs y con la idea de aclarar y colaborar en la organización de los mismos señalamos y recomendamos pautas a tener en cuenta frente al covid-19. Será importante la adecuada adaptación a la realidad de la situación en cuanto a limitaciones y recomendaciones que además deberá ser una constante en las actividades de nuestros clubs.

GENERAL

- Las actividades programadas en el calendario de salidas anual de cada club, deberán ir acompañadas de un protocolo dirigido a minimizar y controlar la transmisión de la covid-19. Una actividad de club, no es un evento deportivo, es una “actividad organizada”.

- En el caso de organizar un evento deportivo, se requerirá de un protocolo específico para el mismo. Las entidades organizadoras deberán entregar a las instituciones competentes un protocolo de desarrollo de la competición que garantice el seguimiento de todas las medidas de higiene y distanciamiento y cualquier otra norma establecida por parte de las autoridades. La autorización para la celebración de dichos eventos y/o competiciones corresponderá a las autoridades municipales, y en su caso se solicitarán los permisos necesarios de otras instituciones, tales como el Departamento de Seguridad, Salud... Recomendamos la designación de un responsable en cada club cuya misión sea focalizar y centrar la información relacionada con los protocolos a seguir en esta situación.
- Desde la EMF, se recogerán las consultas que sean necesarias para aclarar los aspectos más concretos de cada situación en caso de dudas, que, a su vez, en caso de no poder dar una respuesta clara, se derivarán al servicio de deportes del Gobierno Vasco para su resolución.

AUTORESPONSABILIDAD Y AUTODISCIPLINA

- Todas las medidas, así como protocolos a seguir no tendrían objeto sin la responsabilidad individual y solidaridad colectiva de aquellas personas que comparten los mismos intereses en las actividades de nuestros clubs. Tanto responsables como asociados serán quienes deberán interpretar estas medidas preventivas como suyas, y una actitud comprometida será lo que las haga posibles. Para ello tanto la disciplina en el cumplimiento como el hacer cumplir los aspectos preventivos harán que la labor de servicio de los clubs sea lo más segura y atractiva posibles, que en definitiva es lo que sus asociados desean.
- También la autorresponsabilidad conlleva la comunicación inmediata y precoz ante cualquier indicio de posibles síntomas sospechosos de la infección del COVID-19, la adopción de medidas de aislamiento inmediato y la no presencia individual cuando se tenga sospecha de estar infectado o se hubiera estado en contacto con alguna persona de la que hubiera sospechas de estar infectada.
- Las personas responsables de los clubs y actividades deben asegurar que se desarrollan las actuaciones de comunicación y/o formaciones dirigidas al personal trabajador y a personas usuarias con respecto a los protocolos diseñados para la prevención en los contagios
- Es importante elaborar materiales informativos adaptados a diferentes colectivos y realidades sociales como puede ser la edad, el idioma o la diversidad funcional.

MEDIDAS DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

- **Mantenimiento de la distancia de seguridad interpersonal de 1,5 metros.** Es una medida básica para estar fuera del radio de diseminación de las gotas respiratorias que transmiten la infección y que se producen al hablar, estornudar o toser.
- **Uso de mascarillas e higiene respiratoria.** Cuando existe una mayor proximidad entre las personas y no sea posible mantener una distancia de seguridad interpersonal de al menos 1,5 metros se considerará el uso de mascarillas para evitar la diseminación de la infección como parte de la higiene respiratoria. Al estornudar o toser, si no se lleva mascarilla, es importante utilizar pañuelos desechables para cubrirse la boca y la nariz, o en su defecto con el codo flexionado.
- **Higiene de manos.** Medida importante por el papel de las manos en la transmisión del virus desde las superficies. Puede realizarse con agua y jabón, y también con soluciones hidroalcohólicas. Se facilitarán soluciones hidroalcohólicas en diferentes lugares para extender su uso teniendo en cuenta a los diferentes colectivos, situaciones y momentos.

En baños, asegurar la disponibilidad de lavabos con agua y jabón accesibles tanto para personas trabajadoras como usuarias en general. Usar secamanos de aire o papel y preferentemente cubos de basura con tapa y pedal.

- **Limpieza, desinfección y ventilación.** La limpieza y desinfección de las superficies en contacto con las personas tiene que ser frecuente. La ventilación adecuada y periódica es un factor muy importante a la hora de reducir el riesgo de contagio en espacios cerrados.

Refuerzo de limpieza y desinfección. Realizar un programa intensificado de limpieza. Revisar la desinfección de objetos y superficies que están en contacto frecuente con las manos de diferentes personas.

Se tendrá en cuenta la ORDEN de 2 de abril de 2020, de la Consejera de Salud, por la que se adoptan medidas en materia de limpieza y desinfección de superficies y otras medidas higiénicas debido a la pandemia causada por el SARS-CoV-2 (Covid-19), y sus instrucciones técnicas <https://cutt.us/RozMO>

Se asegurará que las superficies que se tocan con más frecuencia (interruptores, manillas, pasamanos...) se limpian y desinfectan con la frecuencia necesaria.

Ventilación. Se aumentará la ventilación natural y mecánica de los locales con el fin de favorecer la renovación del aire en su interior. Trabajar en lo posible con aire exterior, minimizando la recirculación y evitar corrientes de aire interior.

- **El uso de materiales de forma individualizada y no compartir elementos propios,** cantimploras, bastones
- **Reducción del número de contactos.** Limitar el número de participantes en las actividades de grupo. En la medida de lo posible, tratar de que las actividades se realicen en grupos más pequeños, manteniendo grupos estables y un distanciamiento físico entre ellos.

ANEXO 1 PROTOCOLO DE SALIDA DE CLUB

Datos de club

- Nombre, dirección, cif, ...

Datos de la actividad

- Objetivo, distancia, desnivel, horario previsto, dificultad

Medidas de tipo organizativo

- Planificación
 - Que la actividad no tenga ninguna restricción normativa, así como los lugares de inicio de la actividad
 - Atención al estado de salud de las personas participantes
No podrán participar las personas con síntomas de Covid-19 o que convivan con alguna persona que tenga sintomatología relacionada con la enfermedad
 - El modo de desplazamiento
 - Las precauciones a la hora de realizar la actividad.
 - Convocatoria
 - Información habitual de la actividad en concreto, fechas, localizaciones, ...
 - Información de las medidas específicas que se toman desde el club para prevenir los contagios.
 - Inscripciones
 - De modo telemático o telefónico
 - Implementar la declaración del participante, con el recibí:
 - > La información específica sobre las medidas de prevención a tomar sobre el riesgo de contagio
 - > Su estado con respecto a los síntomas
 - Transporte
 - En la medida de lo posible, se programarán salidas en las que no haga falta utilizar transporte.

Si se utilizan coches particulares, prevalecerá compartir coche con gente de la misma unidad familiar. Si se ha de compartir coche con otras personas, siempre con mascarillas FF2 sin válvula de exhalación.
 - Si se utiliza un medio colectivo, al contratar el autobús, debemos tener en cuenta:
 - N.º de plazas totales necesarias, para disponer la mejor ubicación si fuera posible.
- ORDEN de 19 de agosto de 2020.

6.– Medidas en relación con la ocupación y uso de los vehículos en el transporte terrestre y marítimo de competencia de la Comunidad Autónoma de Euskadi.

- Las garantías que ofrece la empresa transportista en materia de higienizado (garantizado por la empresa)
- Las necesidades habituales: tamaño y accesos; distancias y horas de conductor, etc.
- Protocolo recomendable:

Antes de subir al autobús, se mantendrán la distancia de seguridad, 1,5 m mínimo. Todos con mascarillas quirúrgicas o FF2 sin válvula de exhalación, se limpiarán las manos con gel hidroalcohólico.

La organización debiera disponer de termómetros digitales para controlar la temperatura corporal de los participantes

Al subir al autobús se hará de forma ordenada subiendo primero los que tengan el lugar al final y se irán llenando las plazas hasta delante.

Al bajar del autobús se hará ordenadamente, según el orden de los asientos y manteniendo la distancia de seguridad. Primero bajarán los de delante y por orden hasta llegar al final. Una vez fuera, se deben volver a limpiar las manos con gel hidroalcohólico.

Para recoger las bolsas, mochilas y / o maletas que estén en la bodega de carga, se seguirá el mismo proceso.

Las mochilas de 20-30 litros, es recomendable subirlas al autobús para evitar contaminaciones. En este caso, se deben dejar en el asiento de al lado, en el suelo.

Durante la actividad

- Mantener la distancia de seguridad mayor de 1,5 metros, siempre que se mantenga el control visual del grupo
- En situaciones donde no se pueda mantener la distancia, el uso de la mascarilla será lo recomendable.
- Las instrucciones previas y/o durante la actividad por parte de los responsables se darán manteniendo la distancia, 1,5m. y sin dar gritos. Se recomienda transmitir toda la información posible por escrito en la convocatoria.
- Recomendable la segmentación del grupo en unidades pequeñas, grupos de 6 máximo, para un mejor control y mayor posibilidad de distancia de seguridad al caminar, pero primando siempre la seguridad del grupo.
 - Realizar las paradas de descanso en lugares amplios y mantener el orden en fuentes y/o establecimientos de restauración o comercio.

- Durante la marcha, cuando se camine en grupo, se recomienda caminar en paralelo con una distancia mínima de 1,5 metros, si es posible, o incrementar la distancia de seguridad a 4-5 metros de separación entre personas que no sean convivientes. En caso de viales estrechos, donde no sea posible mantener la distancia caminando en paralelo, se caminará en fila de a uno, respetando las distancias mínimas con el anterior y el siguiente de 1,5 metros. En situaciones de ejercicio físico en momentos de hiperventilación (respirar mayor número de veces y con una mayor intensidad) la distancia de seguridad aconsejada es de 4-5 metros, entre personas no convivientes. Al igual que cuando hace viento en dirección contraria al sentido de la marcha, se mantendrán dichas distancias.
 - Se recomienda no sentarse en los bancos que haya y consultar a distancia paneles informativos, mesas interpretativas, etcétera.
 - Se recomienda no hacer fotos de grupo.
 - Se recomienda evitar rutas donde haya pasos o puntos en los que "darse la mano" ayuda a algunos a progresar.
 - Durante las actividades en solitario muy recomendable extremar las precauciones y no exponerse sin necesidad.
 - Tener siempre presente los protocolos de seguridad para la realización de actividades de montaña en solitario (dejar dicho dónde vas, y planificar de forma adecuada sin sobrepasar los límites de uno mismo)
- No se recomiendan los avituallamientos, no se deben compartir bebidas ni comidas. En todo caso se recomienda hacer raciones individuales y envasadas por separado, para que un participante no tenga contacto con una ración que no sea la suya. Antes de empezar a comer, los participantes se deben limpiar las manos con gel hidroalcohólico. Se debe mantener la distancia de seguridad entre personas que no sean convivientes.
- En caso de accidente cumplir con las recomendaciones de primeros auxilios y uso de EPIs específicos (mascarillas quirúrgicas o FF2 sin válvula de exhalación, gel hidroalcohólico, guantes) anti Covid-19 que debemos llevar en nuestro botiquín.

Una vez en casa

- En cuanto a las prendas de vestir: 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.
- El calzado y el material auxiliar (bastones, mochilas, etcétera), al llegar a casa, se aconseja dejarlo aparte, en la entrada de casa, y pasar una bayeta húmeda con una dilución de lejía doméstica

ANEXO 2

EN LOS ESPACIOS CERRADOS DE CLUB

Los aspectos importantes a contemplar, entre otros:

- **Gestión de accesos.** En los momentos de entradas y salidas hay que evitar las aglomeraciones y mantener la distancia de seguridad.
Las señalizaciones, los sistemas de gestión de filas y las entradas escalonadas son elementos preventivos.
- **Revisión y análisis de los procesos.** Es importante analizar las rutinas y procedimientos que se realizan para revisar los puntos críticos que pueden facilitar la diseminación de la infección y desarrollar medidas de prevención que impidan o dificulten esa diseminación.
- **Frecuencias y turnos de ocupación de espacios** (dependencias comunes). Cuando un espacio no permita mantener la distancia física en los turnos ordinarios, pueden establecerse modificaciones en los horarios, turnos de acceso (franjas horarias) o tiempos máximos de ocupación (permanencia) procurando escalonar en la medida de lo posible, la utilización de dichos espacios.
- **Adecuación de mobiliario en espacios comunes.** Asegurar mediante la disposición del mobiliario fijo, el mantenimiento de la distancia de seguridad. Eliminar mobiliario innecesario de espacios comunes.
- **Rediseño de los espacios.** En ocasiones será necesario modificar el mobiliario y la disposición de los equipamientos para minimizar las oportunidades de transmisión. Por ejemplo, tipo de mesas, mostradores, número y tipo de papeleras con tapa y pedal, etc.
- **Evitar el uso compartido de objetos.** En la medida de lo posible limitar el uso de dinero (preferentemente tarjetas bancarias), cartas de menús (facilitar su consulta digital), herramientas, juguetes, préstamo de libros, uso de ordenadores comunes,
- **Uso de mascarillas.** Establecer mecanismos para asegurar el uso de mascarillas siempre que sea necesario tanto por personal trabajador como por personas usuarias.

EN CUANTO AL SEGURO

- La cobertura de accidente del seguro federativo se mantiene vigente, así como el seguro de responsabilidad civil ocasionados a terceros por hechos derivados relacionados con la actividad deportiva.
- Así mismo este seguro de responsabilidad civil no asumirá las responsabilidades en las transmisiones de la enfermedad derivada de la pandemia Covid19.

- Por ello será importante tener en cuenta los protocolos derivados de las medidas de prevención y asumidos por el club en la organización de sus actividades.
- En el consentimiento informado de los participantes en las actividades de club, deberá constar, además, que la información de los protocolos anti transmisión de la enfermedad le han sido transmitidos al participante, que los ha leído y su aceptación para su posterior