

LA HOZ DE LA VIEJA

ACTIVIDAD FÍSICO DEPORTIVA AL AIRE LIBRE:

Con carácter general, sin perjuicio de las normativas o protocolos específicos que pudieran establecerse, se recomiendan establecer las siguientes medidas de higiene y prevención:

- Toda aquella **persona con síntomas** compatibles con la COVID19 (fiebre, tos, y sensación de falta de aire) o que este en situación de cuarentena no se le permitirá la realización de actividad físico deportiva.
- Mantener **distancia de seguridad** de 1,5 m y evitar contacto físico
- En la medida de lo posible, no compartir material. Si se comparte material, higienizarlo continuamente.
- Se recomienda no usar vestuarios.
- Usar siempre calzado.
- Higiene de manos frecuente
- Desplazamiento siempre con **maskarilla**, excepto cuando se realice práctica deportiva individual al aire libre, ni en los supuestos de fuerza mayor o situación de necesidad o cuando, por la propia naturaleza de las actividades, el uso de la maskarilla resulte incompatible.
- Las maskarillas FFP2 se deben usar sin válvula de exhalación. Y en caso de llevarla debe cubrirse con una maskarilla quirúrgica.
- **Es obligatorio el uso de maskarilla** antes y justo después de la finalización de la actividad y en todo momento, en el tránsito de accesos, flujos de circulación, presentaciones, vestuarios, banquillos, entregas de trofeos, etc, y en todos los espacios comunes que existan en instalaciones y centros deportivos.
- Técnico@s/entrenador@s: en todo momento distancia de seguridad y maskarilla

Una vez que de comienzo la ruta senderista:

- **Distanciamiento social.** Las distancias corriendo o en bicicleta deben ser más amplias que caminando, ya que, a mayor velocidad, se debe mantener mayor separación. La distancia interpersonal debe ser de al menos 1,5 metros, en ausencia de viento, camino rápido se debería mantener una distancia de al menos 5 metros para evitar el contagio.
- **Adelantamientos.** Si vas a adelantar a alguien (caminando, corriendo, patinando o en bicicleta), salte del rebufo previamente e incorpórate tras haber dejado suficiente distancia.
- **Evita expectorar en las vías o espacios públicos.** Si tienes propensión a generar secreciones durante el ejercicio y necesitas expulsarlas, llévate un pañuelo o una bolsita, para posteriormente tirarlo a la basura correspondiente.



●**Hidratación.** Llévate tu propia botella de agua, no bebas directamente de las fuentes públicas. (En este caso de la Ruta Senderista, se les repartirá a cada uno su botella de agua, y en los avituallamientos habrá gel hidroalcohólico para que se puedan desinfectar las manos antes de reponer fuerzas con la bebida o la comida)

●**Contacto con superficies.** Procura salir con el material necesario e imprescindible para que no tengas que verte en la obligación de apoyar nada en ninguna superficie, reduciendo de este modo el riesgo. Evita tocar cualquier equipamiento de las vías o espacios públicos.

●**Limpieza.** Al llegar a casa es fundamental cuidar la limpieza y desinfección de la ropa y los objetos que hayas sacado, así como de tu propia higiene personal.

●**El personal auxiliar y técnico-entrenadores,** y todo el personal de la organización de la Ruta Senderista deberá portar y colocarse adecuadamente el material de protección individual.

●**En relación a las/os usuarias/os:**

-La obligación de cumplimiento de las medidas de higiene y protección establecidas por las autoridades sanitarias contra el Covid-19. Se recordarán verbalmente las medidas higiénico-sanitarias, por parte del personal técnico-entrenadoras/es.

-La prohibición de la realización de la actividad a cualquier persona que tenga síntomas compatibles con el Covid-19 o haya estado en contacto con personas contagiadas.

-Se recomienda el uso de calzado deportivo exclusivo para la actividad. Y uso obligatorio de chancletas en vestuarios y duchas en caso de que las vayan a usar.

