



FEDME
FEDERACIÓN ESPAÑOLA
DE DEPORTES DE MONTAÑA
Y ESCALADA

10 CONSEJOS POST COVID19

BARRANQUISMO

JUNIO 2020

10 CONSEJOS PARA BARRANQUISTAS POST COVID

1. Si has tenido algún síntoma compatible con el COVID-19 catorce días antes de la actividad o has estado en contacto con alguien que los haya tenido no debes practicar la actividad. **PONES EN RIESGO A TUS COMPAÑEROS DE CONTAGIARLOS.**
2. Planifica los pormenores desde casa y vía telemática con los integrantes del grupo. Esto hará que vuestros descensos sean más dinámicos, con menos esperas y reduzcamos los tiempos de posible contacto.
3. Elegir barrancos por debajo de las posibilidades del grupo. Intentaremos que sean poco transitados, sin combinación de vehículos para evitar compartir coches y que por su orografía permitan el distanciamiento físico del grupo.
4. Los grupos de barranquistas deberán ser reducidos, no mayores a cuatro personas y **preferiblemente** todos los participantes deben ser autónomos en las técnicas de progresión necesarias para el descenso. (Colocación del descensor, accesos a las cabeceras, progresión acuática,)
5. Cada participante debe llevar su equipo y material, no debemos intercambiar material por lo que intentaremos que el instalador de la cabecera sea el último en bajar. Tampoco compartiremos ni agua ni bebida
6. Debemos mantener: la distancia social de seguridad recomendada, no tocarnos la cara, dos metros de separación en reposo aumentando a cuatro metros si la actividad es intensa. **Si no podemos mantenerla usaremos ambas personas la protección respiratoria adecuada a la actividad que estemos haciendo.**

7. Las instrucciones de seguridad entre los integrantes del grupo las haremos verbalmente, cuando sea necesario hacer ayudas al compañero evitaremos el contacto utilizando la cuerda como elemento de aseguramiento o protección.
8. En cabeceras o recepciones usa la mascarilla, cuando la distancia social haya vuelto a aumentar puedes retirarla. No es recomendable su uso bajo cascadas o con actividades que exijan alta intensidad.
9. Cuando nos quitemos los equipos de descenso, debemos meterlos en nuestras propias mochilas o petates sin mezclarlos entre componentes del grupo. En casa debemos mantenerlo en cuarentena al menos setenta y dos horas o desinfectar lo usando desinfectantes o procedimientos recomendados por el fabricante. **LO MÁS GENERALIZADO POR LOS FABRICANTES ES AGUA Y JABÓN DE PH NEUTRO Y 72 HORAS DE CUARENTENA.**
10. Incluye en tu botiquín medidas anti COVID 19, así como la puesta en común de las recomendaciones en primeros auxilios especiales anti COVID.

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.