



FEDME
FEDERACIÓN ESPAÑOLA
DE DEPORTES DE MONTAÑA
Y ESCALADA



10 CONSEJOS POST COVID19

CARRERAS POR MONTAÑA

JUNIO 2020

10 CONSEJOS PARA CORRER POR MONTAÑA POST COVID

1. Lava cada ropa y material que lleves en cada uso. El polyester con cinco minutos en reposo en lejía y pequeño lavado a mano es suficiente. Si usas lavadora, con desinfectante textil deportivo y con las recomendaciones del fabricante.
2. Airea tus zapatillas y déjalas en lugar separado del resto calzado. Lavado a mano, con agua tibia y desinfectante líquido para material deportivo.
3. No hagas salidas o actividad si tienes síntomas compatibles con el COVID-19, si has estado en contacto con personas que lo tengan, estate pendiente al menos durante catorce días y no quedes en grupo.
4. Planifica bien con anterioridad tus salidas, según tus posibilidades. Si lo haces en compañía, valora el número de corredores para las salidas. Evita salir en horas y/o por muy frecuentadas. Busca rutas alternativas .Se consciente y actúa con responsabilidad.
5. Tener siempre presente los protocolos de seguridad para la realización de actividades de montaña en solitario (dejar dicho donde vas, y planificar de forma adecuada sin sobrepasar los límites de uno mismo).
6. Cada corredor ha de llevar su material, no compartiendo bebida o comida. No olvides llevar tu mascarilla, guantes y teléfono.
7. Mantén la distancia de seguridad, mínimo dos metros. En bajadas al menos el doble de distancia que en llanos. En el llano más distancia que en las subidas.
8. Si tu salida es con desplazamiento, con otros deportistas, al acabar toma medidas higiénicas, utiliza gel hidro alcóhólico, cámbiate de ropa y calzado.
9. Si vuelves con vehículo del lugar de la ruta, tanto sólo como si vas acompañado una vez cambiado, guarda tu ropa, calzado, material usado, en bolsas de plástico bien cerradas y selladas.

10. En caso de accidente cumplir con las recomendaciones de primeros auxilios y uso de EPIs específicos anti COVID-19 que debemos llevar en nuestro botiquín.

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.



FEDME

FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE DEPORTES DE MONTAÑA Y ESCALADA
