



10 CONSEJOS POST COVID19

VÍAS FERRATAS

JUNIO 2020



10 CONSEJOS PARA LA PRACTICA DE LAS VÍAS FERRATAS 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 vuestra progresión sea más dinámica, con menos esperas y reduzcamos los tiempos de posible contacto.
3. Elegir vías ferratas por debajo de las posibilidades del grupo. Intentaremos que sean poco transitadas, sin combinación de vehículos para evitar compartir coches y que por sus diseños permitan el distanciamiento físico del grupo.
4. Los grupos de deportistas deberán ser reducidos, no mayores a tres-cuatro personas y **preferiblemente** todos los participantes deben ser autónomos en las técnicas de progresión necesarias para el ascenso. (Aseguramiento a la línea de vida, Colocación de los cabos de anclajes/disipador al arnés, técnica de rapel,)
5. Cada participante debe llevar su equipo y material, no debemos intercambiar material. Mantendremos las distancias de dos a tres fraccionamientos de cable siempre que sea posible tener a los miembros del grupo a vista. 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 mascarilla adecuada a la actividad que estemos haciendo. Es aconsejable llevar visera debajo del casco, así como gafas debido a que si precipita restos de exhalación del compañero que va por arriba no impacte sobre nuestra cara.**

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. Es muy recomendable el uso de guantes completos de piel o plástico para protegernos de arañazos y rozaduras, así como evitar el contacto directo sobre los escalones. Debemos lavarnos las manos bien antes de ponernos los.
9. Cuando nos quitemos los equipos de aseguramiento y protección, debemos meterlos en nuestras propias mochilas sin mezclarlos entre componentes del grupo. **Los guantes nos los quitaremos solo terminar la ferrata y nos volveremos a lavar las manos con agua y solución desinfectante.** En casa debemos mantener todo el material en cuarentena al menos setenta y dos horas o desinfectar lo usando desinfectantes usando 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.



FEDME

FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE DEPORTES DE MONTAÑA Y ESCALADA