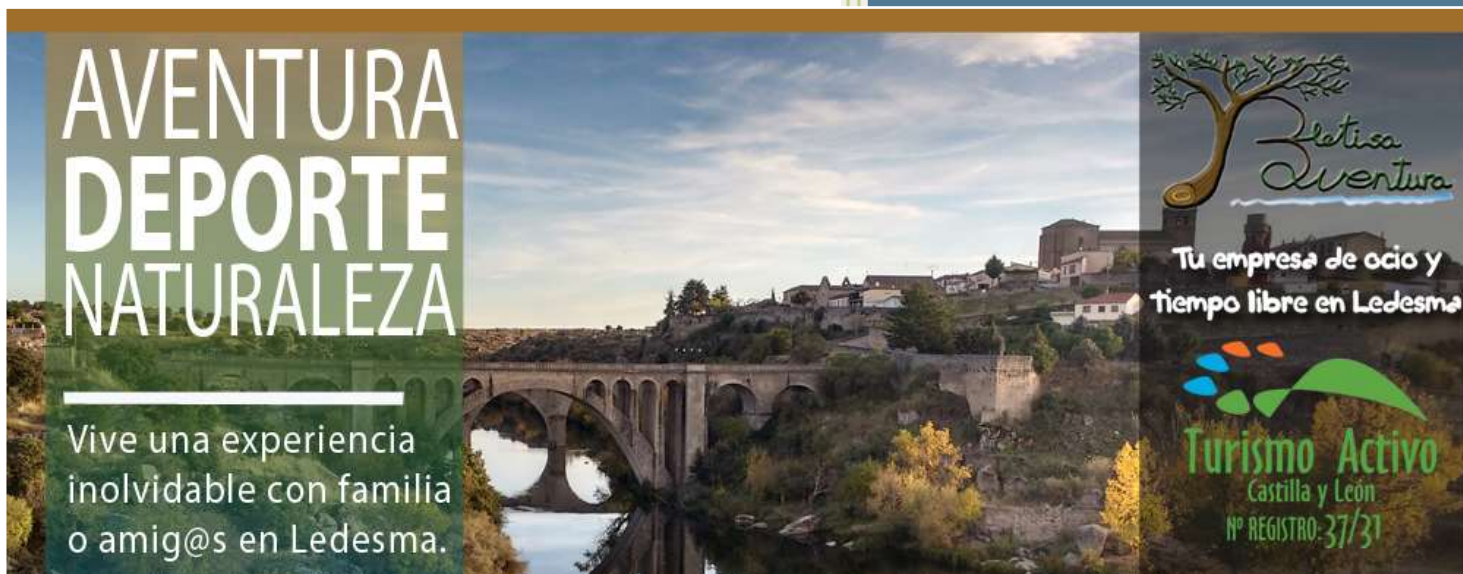


# 2021

## PLAN CONTINGENCIA COVID-19



**AVENTURA  
DEPORTE  
NATURALEZA**

Vive una experiencia inolvidable con familia o amig@s en Ledesma.

*Bletisa Aventura*  
Tu empresa de ocio y tiempo libre en Ledesma

**Turismo Activo**  
Castilla y León  
Nº REGISTRO: 37/31

Juan José Sánchez

BLETISAEVNTURA

10/04/2021

Esta información ha sido obtenida y adaptada del documento **Recomendaciones post covid-19 en deportes de montaña** de mayo de 2020 elaborado por la Federación Española de Deportes de Montaña. Junto con las recomendaciones e instrucciones del documento **Medidas para la reducción del contagio por el coronavirus SARS-CoV-2** en turismo activo y ecoturismo redactado por el ICTE en colaboración con ANETA y Coordinado por la Secretaría de Estado de Turismo, las Comunidades Autónomas y la FEMP.

## 1. Identificación y evaluación de peligros y riesgos

Antes de disponer una serie de recomendaciones conviene identificar y evaluar los peligros que la nueva situación de epidemia condiciona la práctica de nuestras actividades.

### **Peligros directos derivados de la presencia de COVID-19**

- El propio contagio COVID por cercanía personal.
- Contagio COVID por contacto en superficies.
- Contagio COVID por ambientes cerrados.
- Posible saturación del sistema sanitario al sufrir COVID.
- Posible saturación del sistema sanitario al sufrir accidente "Común".
- Estado actual del servicio de emergencia en naturaleza tras la parada de práctica en el exterior durante el estado de emergencia.

### **Peligros ante el Factor Humano**

- Peligros por la aplicación de medidas preventivas erróneas: hipoxia por uso de mascarilla continuado en actividad física intensa, quemaduras e intoxicaciones por contacto con lejía líquida o vapores, intoxicaciones por mal uso de OZONO como desinfectante, material en mal estado por uso de material corrosivo en su limpieza, etcétera.
- Peligro en priorizar las medidas de contagio de COVID-19 sobre el resto de las medidas preventivas clásicas de la actividad.

### **Peligros propios de la actividad a realizar**

- Lesiones derivadas de la realización de actividad física tras un periodo de inactividad.
- Aspectos psicosociales ante la situación actual.

## 2. Evaluación de riesgos y medidas preventivas

Peligro: Contagio COVID por cercanía personal	
Agravante	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grupos de riesgo por edad, estados de salud especiales (gestación, convalecencia, enfermedades crónicas) y otras patologías.</li> <li>- Personas asintomáticas.</li> <li>- Zonas masificadas por la práctica deportiva o turística.</li> <li>- Espacios cerrados pequeños o itinerarios estrechos.</li> <li>- Deportes en los que socialmente existe cercanía personal</li> </ul>
Situación de riesgo	Contagio COVID y propagación del virus
Nivel de riesgo	<b>IMPORTANTE</b>
Medidas preventivas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mantener distancia física de seguridad &gt; 2 metros.</li> <li>- Uso de mascarilla en espacios cerrados y/o cuando no se pueda mantener la distancia de seguridad.</li> <li>- Seguir las instrucciones y recomendaciones de las autoridades sanitarias</li> <li>- Reducción de aforo en espacios cerrados, concentraciones de personas, centros de recepción de visitantes.</li> <li>- Control de aforo en instalaciones deportivas: zonas de escalada, rocódromos, campos de tiro con arco, pistas deportivas,...</li> <li>- Concienciación y formación colectiva.</li> </ul>

Peligro: Contagio COVID por contactos en superficie	
Agravante	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grupos de riesgo por edad, estados de salud especiales (gestación, convalecencia, enfermedades crónicas) y otras patologías.</li> <li>- Personas asintomáticas.</li> <li>- Zonas masificadas por la práctica deportiva o turística.</li> <li>- Espacios cerrados pequeños. (Vestuarios, cambiadores, aseos,...)</li> <li>- Deportes en los que socialmente existe cercanía personal.</li> <li>- Superficies porosas o metálicas.</li> <li>- Utilización de materiales grupales</li> </ul>
Situación de riesgo	Contagio COVID y propagación del virus
Nivel de riesgo	<b>IMPORTANTE</b>
Medidas preventivas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Limpieza correcta y frecuente de manos.</li> <li>- Evitar tocarse la cara o mucosas.</li> <li>- Desinfección adecuada y constante de instalaciones, y espacios comunes.</li> <li>- Seguir las instrucciones y recomendaciones de las autoridades sanitarias.</li> <li>- Reducción de aforo en espacios cerrados, concentraciones de personas, centros de recepción de visitantes.</li> <li>- Control de aforo en instalaciones deportivas: zonas de escalada, rocódromos, campos de tiro con arco, pistas deportivas,...</li> <li>- Temporalización de las actividades con un carácter más grupal y de contacto en función del nivel de contagio.</li> <li>- Evitar compartir utensilios y materiales entre personas.</li> <li>- Concienciación y formación colectiva.</li> </ul>

Peligro: Contagio COVID por ambientes cerrados	
<b>Agravante</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grupos de riesgo por edad, estados de salud especiales (gestación, convalecencia, enfermedades crónicas) y otras patologías.</li> <li>- Personas asintomáticas.</li> <li>- Zonas masificadas por la práctica deportiva o turística.</li> <li>- Espacios cerrados pequeños.</li> <li>- Deportes en los que socialmente existe cercanía personal.</li> </ul>
<b>Situación de riesgo</b>	Contagio COVID y propagación del virus
<b>Nivel de riesgo</b>	<b>IMPORTANTE</b>
<b>Medidas preventivas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desinfección adecuada y constante de instalaciones, y espacios comunes.</li> <li>- Ventilación de forma habitual para renovación continua de aire.</li> <li>- Seguir las instrucciones y recomendaciones de las autoridades sanitarias.</li> <li>- Reducción de aforo en espacios cerrados, concentraciones de personas, centros de recepción de visitantes, refugios, instalaciones deportivas.</li> <li>- Concienciación y formación colectiva.</li> </ul>

Peligro: Saturación sistema sanitario	
<b>Agravante</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dificultad en la atención adecuada del paciente COVID.</li> <li>- Dificultad en la atención adecuada de personas accidentadas.</li> <li>- Posibilidad de contagio en el transcurso de la atención sanitaria.</li> </ul>
<b>Situación de riesgo</b>	Dificultad en la atención sanitaria
<b>Nivel de riesgo</b>	<b>IMPORTANTE</b>
<b>Medidas preventivas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Seguir las instrucciones y recomendaciones de las autoridades sanitarias.</li> <li>- Concienciación y formación colectiva.</li> <li>- Temporalización de la práctica de los deportes en función de las condiciones generales y desarrollo de la pandemia.</li> <li>- Extremar las precauciones en desplazamientos y en la práctica deportiva.</li> <li>- Evitar exposiciones a peligros innecesarios durante la actividad</li> </ul>

Peligro: Estado actual del servicio de emergencia y rescate tras la parada de práctica en el exterior durante el estado de emergencia	
<b>Agravante</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dificultad en la atención adecuada ante una eventual actuación de rescate</li> <li>- Dificultad en la atención adecuada de víctima con posible contagio.</li> <li>- Posibilidad de contagio en el transcurso de la atención.</li> </ul>
<b>Situación de riesgo</b>	Dificultad en la atención sanitaria
<b>Nivel de riesgo</b>	<b>IMPORTANTE</b>
<b>Medidas preventivas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Seguir las instrucciones y recomendaciones de las autoridades sanitarias</li> <li>- Concienciación y formación colectiva.</li> <li>- No exponerse a niveles de riesgos innecesarios en las primeras fases de la desescalada.</li> <li>- Extremar las precauciones en desplazamientos y en la práctica deportiva</li> </ul>



Peligro: Aplicación de medidas preventivas erróneas	
<b>Agravante</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gran cantidad de información sin contrastar en redes sociales.</li> <li>- Necesidad humana de querer ayudar.</li> <li>- Desconocimiento técnico.</li> <li>- Utilización de materiales de seguridad en determinados deportes (arneses, cuerdas, chalecos salvavidas, casco, etcétera)</li> </ul>
<b>Situación de riesgo</b>	Accidente por fallo de material, intoxicaciones, reacciones alérgicas, etcétera
<b>Nivel de riesgo</b>	<b>IMPORTANTE</b>
<b>Medidas preventivas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Seguir las instrucciones y recomendaciones de los fabricantes de material ante el uso de desinfectantes.</li> <li>- Usar siempre fuentes de información oficiales y contrastadas.</li> <li>- No recomendado el uso de mascarillas durante el ejercicio físico.</li> <li>- Programar medidas y recomendaciones adaptadas a cada situación.</li> </ul>

Peligro: Peligro de priorizar las medidas COVID sobre el resto de las medidas preventivas clásicas de la actividad	
<b>Agravante</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gran cantidad de información sin contrastar en redes sociales.</li> <li>- Miedo al contagio.</li> <li>- Refuerzo anti-COVID exhaustivos en Redes Sociales y por parte de instituciones.</li> </ul>
<b>Situación de riesgo</b>	Accidente por mala planificación general o errores clásicos en el desarrollo de la actividad
<b>Nivel de riesgo</b>	<b>IMPORTANTE</b>
<b>Medidas preventivas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Refuerzo en los mensajes de las instituciones de seguir con la prevención activa en nuestras actividades.</li> <li>- Remarcar la importancia de una adecuada planificación.</li> <li>- No sobrepasar los límites personales y exponernos a riesgos innecesarios.</li> <li>- Programar medidas y recomendaciones adaptadas a cada situación.</li> </ul>

Peligro: Lesiones físicas por la repentina actividad física	
<b>Agravante</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Periodo previo de inactividad física.</li> <li>- Periodo previo de confinamiento sin actividad al aire libre.</li> <li>- Época de climatología propicia para la actividad en la naturaleza.</li> </ul>
<b>Situación de riesgo</b>	Accidente y/o lesiones físicas por actividad física
<b>Nivel de riesgo</b>	<b>MODERADO</b>
<b>Medidas preventivas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Temporalizar la actividad física y comenzar con actividades y entrenamientos de baja intensidad y poco exigentes física y técnicamente.</li> <li>- No sobrepasar las capacidades físicas actuales.</li> <li>- Extremar las precauciones en la planificación de la actividad y en los peligros comunes de los deportes de naturaleza.</li> </ul>

Peligro: Aspectos psicosociales ante la situación actual	
<b>Agravante</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Periodo previo de inactividad física.</li> <li>- Periodo previo de confinamiento sin actividad al aire libre.</li> <li>- Distracciones por el cumplimiento de medidas preventivas extraordinarias.</li> <li>- Nivel de estrés elevado por el miedo al contagio.</li> <li>- Dudas ante los protocolos a seguir en caso de accidente por riesgo de contagio.</li> </ul>
<b>Situación de riesgo</b>	<p>Accidente y/o lesiones físicas por actividad física inadecuada o excesiva. Resolución inadecuada del accidente sufrido.</p>
<b>Nivel de riesgo</b>	<b>MODERADO</b>
<b>Medidas preventivas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Concienciación y formación a deportistas y trabajadores del sector.</li> <li>- Extremar las precauciones en la planificación de la actividad y en los peligros comunes de los deportes de montaña.</li> <li>- Seguimiento social del desarrollo de los deportes de montaña.</li> <li>- Potenciar el observatorio de accidentes y analizar en tiempo real la nueva situación y comportamiento ante los accidentes sufridos.</li> </ul>

En base a este análisis realizado procedemos a exponer las diferentes recomendaciones tanto generales en la práctica de la actividad física en montaña como de forma particular en las diferentes disciplinas de los deportes de montaña.

Son, por tanto, las siguientes medidas, recomendaciones para una práctica segura respecto a la situación actual de pandemia que podrán verse modificadas o tenerse que adaptar en función del contexto en el que se realice la actividad, la evolución de la desescalada y siempre siguientes y teniendo de referencia la normativa vigente y las indicaciones de las autoridades pertinentes.

Además, no podemos olvidar las indicaciones preestablecidas para una práctica segura de nuestros deportes y no cesar en el empeño de seguir mejorando la seguridad y la prevención de nuestras actividades antes del COVID-19

### Limitaciones aforo establecidas según nivel de riesgo (04-2021)

Acuerdo 76/2020	Medida 3.25. Especificidades para determinadas actividades de naturaleza y turística
<b>Nivel de Alerta 1 Riesgo muy bajo o bajo Brotos complejos o transmisión</b>	▶ Grupos: » máx. 25 personas, incluido guía
<b>Nivel de alerta 2 Riesgo medio Transmisión comunitaria sostenida</b>	▶ Grupos: » máx. 10 personas, incluido guía
<b>Nivel de alerta 3 Riesgo alto Transmisión comunitaria no controlada y sostenida</b>	▶ Grupos: » máx. 6 personas, incluido guía
<b>Nivel de alerta 4 Riesgo muy alto o extremo Transmisión comunitaria no controlada y sostenida</b>	▶ Grupos: » máx. 6 personas, incluido guía ▶ Posibilidad de establecer medidas excepcionales, como la suspensión de la actividad
<b>Medidas excepcionales Nivel de alerta 4 Adoptado Riesgo muy alto o extremo Transmisión comunitaria no controlada y sostenida Acuerdo 78/2020</b>	

### 3. Medidas generales para la práctica deportiva.

- Evita situaciones que te pongan en riesgo.
- No participes en eventos masivos hasta que sea autorizado por las autoridades sanitarias.
- Refuerza tus hábitos de higiene.
- El distanciamiento físico sigue siendo la principal medida de prevención de contagios (distancia de seguridad de 2 metros). Aumenta la distancia durante el desplazamiento.
- Usa mascarilla en caso de no poder respetar la distancia de seguridad y cuando estés en espacios cerrados concurridos de gente.
- Limita el intercambio de objetos con otros deportistas al mínimo imprescindible. Atención a las comidas y recipientes de agua: no compartir platos, cubiertos, vasos o botellas de agua.
- Cumple en todo momento las restricciones de movilidad y medidas de prevención establecidas por la Autoridad Competente en los ámbitos de pública concurrencia.
- Extrema las precauciones y cumple las medidas establecidas por los organismos públicos en el caso de estar en contacto con personal de riesgo.
- Evita lugares demasiado concurridos y respeta los turnos de uso.
- Ten paciencia a la hora de realizar las actividades deseadas. Sigue en todo momento los plazos y normas establecidas.
- Sigue siempre las recomendaciones del fabricante en la limpieza y conservación de los materiales. Muchos desinfectantes son tóxicos y/o corrosivos y pueden dañar los elementos de seguridad.
- Contrasta las fuentes de información y usa siempre medios oficiales.
- Si tienes síntomas o recibes otras indicaciones sanitarias, como aislamiento por convivencia con caso sospechoso, quédate en casa y ponte en contacto con tu centro de salud.
- 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)
- 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.
- Actualizar nuestros planes de emergencia incluyendo medidas anti COVID-19



#### 4. Permanencia COVID-19 en diferentes superficies.

ENSAYO N°1: 21-23° y 40% humedad relativa

- COBRE: 4H
- CARTÓN: 24H
- ACERO INOXIDABLE: 48H
- PLÁSTICO: 72H

ENSAYO N°2: 22° y 60% humedad relativa

- PAPEL: 3H
- MADERA, ROPA: 24-48H
- ACERO INOXIDABLE: 4 DÍAS
- PLÁSTICO: 4 DÍAS
- BILLETES: 4 DÍAS
- MASCARILLAS QUIR.: 4 DÍAS

#### 5. Inactivación de SARS-CoV-2

Los coronavirus humanos (no SARS-CoV-2) se inactivan de forma eficiente en presencia de etanol al 62-71%, hipoclorito de sodio (lejía) 0,1-0,5% y glutaraldehído 2%, con una reducción de 2-4 log<sub>10</sub> tras 1 minuto de exposición, mientras que cloruro de benzalconio al 0,04%, hipoclorito de sodio al 0,06% y orto-ftalaldehído al 0,05% serían menos efectivos (23,24). En condiciones experimentales, el SARS-CoV-2 se redujo en 4-6 log<sub>10</sub> a los 5 minutos de aplicar

- lejía casera en concentraciones de 1:49 y 1:99,
- etanol 70%,
- povidona yodada 7,5%,
- cloroxilenol 0,05%,
- clorhexinina 0,05%,
- cloruro de benzalconio 0,1%,
- solución de jabón líquido en concentración de 1:49.

Fuente: INFORMACIÓN CIENTÍFICA-TÉCNICA Enfermedad por coronavirus, COVID-19 Actualización; 4 de abril 2020

Publicado por el Ministerio de Sanidad:

[https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/20200404\\_ITCoronavirus.pdf](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/20200404_ITCoronavirus.pdf)



## 6. Medidas preventivas específicas por actividad

### PIRAGUAS:

Para analizar mejor los posibles focos de peligro y medidas realizamos el estudio por fases en función del momento de la actividad. Se entiende, y así es habitualmente, que los participantes forman parte del mismo núcleo familiar o círculo de amigos que ya han estado en contacto previamente o comparten vehículo para desplazarse hasta el lugar de realización de la actividad. Por lo que considero no procede la implementación de medidas de seguridad entre los participantes dentro del mismo turno.

#### FASE 1: Llegada y recepción de los participantes

PELIGRO	MEDIDAS PREVENTIVAS
Contagio por intercambio de saludos y documentos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Distancia de seguridad (2m)</li> <li>- Lavado de manos antes y después de que cliente o personal de la empresa intercambien objetos o materiales (documentos, objetos personales,...)</li> <li>- Los documentos cumplimentados a mano se guardarán en lugar seguro y se esperará al menos 24h para su manipulación.</li> <li>- Los participantes no entrarán en el interior de la instalación (caseta) salvo para uso de WC. Limpieza una vez utilizado (recomendable colocación de protector desechable para tapa WC)</li> <li>- Instalación de vestuario portátil en el exterior. Desinfección al finalizar uso en cambio de turno.</li> </ul>
Contagio por intercambio de material de la actividad y EPIs	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Limpieza de manos antes de tocar material de actividad.</li> <li>- Colocar material en el exterior, de tal modo que se mantenga la distancia de seguridad entre personal de la empresa y participantes.</li> <li>- Instrucciones a distancia de seguridad, en caso de ser necesario aproximarse o contacto, el personal de la empresa utilizará mascarilla según recomendaciones de las autoridades competentes y pantalla facial, o elemento que proteja del intercambio de partículas.</li> </ul>

#### FASE 2: Ejecución de la actividad

PELIGRO	MEDIDAS PREVENTIVAS
Contagio por intercambio de material de la actividad y EPIs	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cada participante tendrá sus propios EPIs numerados e identificados.</li> <li>- Utilizar siempre la misma pala desde el principio, no soltar ni intercambiar en el transcurso de la actividad.</li> <li>- No se utilizará el material del turno de mañana en la tarde, siempre que sea posible evitarlo.</li> </ul>
Contagio por proximidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El personal de la empresa llevara consigo mascarilla para utilizar en los momentos que no pueda mantenerse la distancia de seguridad</li> <li>- <b>NO SE REALIZARAN RUTAS CON PERSONAS QUE NO SE CONOCEN.</b> Sólo se permitirá un grupo por turno que procedan del mismo núcleo familiar o de amistad.</li> <li>- <b>No se aplican medidas de protección entre participantes de la misma embarcación ya que proceden del mismo núcleo familiar o de amistad.</b></li> </ul>

### FASE 3: Finalización de la actividad

PELIGRO	MEDIDAS PREVENTIVAS
Contagio por intercambio de materiales o contacto con mobiliario de la empresa	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se dejará el material en zona segura manteniendo las distancias de seguridad.</li> <li>- Se procederá a su limpieza y desinfección antes de recoger</li> <li>- Instalación de vestuario portátil en el exterior. Desinfección al finalizar uso en cambio de turno.</li> </ul>
Contagio por proximidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Distancia de seguridad (2m)</li> <li>- Turnos para uso de vestuario</li> <li>- Instalación de vestuario portátil en el exterior. Limpieza y desinfección al finalizar uso en cambio de turno.</li> </ul>

### LIMPIEZA DE MATERIAL:

MATERIALES TIPO	RECOMENDACIONES PRODUCTO PARA DESINFECTAR	CUARENTENA	Recomendación
Tejidos que se moja (neoprenos, chalecos, licras, chubasqueros, guantes,...) en contacto con la piel	Si lo permite, virucida acorde a norma UNE 14476	no requiere	Primero aclarar todo (para quitar todo rastro), luego sumergir en otra cubeta con virucida o agua y jabón neutro (con el tiempo adecuado para la actuación de la disolución) y por último el proceso de aclarado si se requiere... y de ahí pasa al secado y cuarentena del material
	Si el material lo permite, lavar a temperaturas >60°C	no requiere	
Materiales textiles de seguridad que no se suelen mojar (Arneses, cintas, cabos de anclaje, cascos, cuerdas...)	jabón pH neutro	72 horas de media según recomendación del fabricante	Concentraciones y uso según fabricante
	Si lo permite no pierde cualidades, virucida en pulverizador UNE	no requiere	
	Si lo permite, lavar con jabón pH neutro	72 horas de media según recomendación del fabricante	
Materiales duros: plástico, aluminio, acero, madera,	Si el material no lo permite	72 horas de media según recomendación del fabricante	En lugar aireado
	Si el material lo permite: puede usar un paño limpio con solución hidroalcohólica. En su defecto, puede usar alcohol común (concentración de 96%) diluido de la siguiente manera: mezcla 70 ml de alcohol con 30 ml de agua. No hace falta aclarar.	no requiere	No hace falta aclarar.
	si el material lo permite o si utiliza lejía como desinfectante, debe diluirla como sigue: mezcla 20 ml de lejía con 980 ml de agua (obteniendo un litro), o su equivalente, por ejemplo: 10 ml de lejía con 490 ml de agua (obteniendo 500ml). Debe utilizarse en el mismo día de la preparación.	no requiere	Se aconseja aclarado
	Virucida acorde a norma UNE 14476	no requiere	Concentraciones y uso según fabricante

Como norma general todos los EPIs (casco y chalecos), palas, respaldos y piraguas se desinfectarán tras cada uso mediante pulverización o lavado a mano con los productos apropiados.

- **Chalecos:** se utilizarán detergentes autorizados no abrasivos aptos para la limpieza de textiles sin que dañen o reduzcan las propiedades de flotabilidad de los mismos. Se prevén 2 opciones:
  - o Si hay poca demanda y el material puede mantenerse en cuarentena (72h) se utilizará jabón neutro con aditivo virucida o bactericida sin lejía (sanytol, neutrex,...) Y temperatura de lavado según fabricante del producto.
  - o En caso de alta demanda se pulverizará con producto virucida autorizado acorde a norma UNE 14476
- **Cascos:** desinfectante autorizado no abrasivo ya que contienen partes de espuma o textiles
- **Palas:** podrán ser desinfectadas mediante paso de paño húmedo mojado en disolución de lejía doméstica.
- **Piraguas:** se pulverizará la parte superior con producto recomendado por las autoridades.
- **Respaldos:** utilización de detergentes y agua no abrasivos.
- **Vestuarios:** utilización de detergentes y agua no abrasivos aplicados mediante pulverización.

## BICICLETAS:

### FASE 1: Llegada y recepción de los participantes

PELIGRO	MEDIDAS PREVENTIVAS
Contagio por intercambio de saludos y documentos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Distancia de seguridad (2m)</li> <li>- Lavado de manos antes y después de que cliente o personal de la empresa intercambien objetos o materiales (documentos, objetos personales,...)</li> <li>- Los documentos cumplimentados a mano se guardarán en lugar seguro y se esperará al menos 24h para su manipulación.</li> <li>- Los participantes no entrarán en el interior de la instalación (caseta) salvo para uso de WC. Limpieza una vez utilizado (recomendable colocación de protector desechable para tapa WC)</li> </ul>
Contagio por intercambio de material de la actividad y EPIs	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Limpieza de manos antes de tocar material de actividad.</li> <li>- Colocar material en el exterior, de tal modo que se mantenga la distancia de seguridad entre personal de la empresa y participantes.</li> <li>- Instrucciones a distancia de seguridad, en caso de ser necesario aproximarse o contacto, el personal de la empresa utilizará mascarilla según recomendaciones de las autoridades competentes y pantalla facial, o elemento que proteja del intercambio de partículas.</li> </ul>

### FASE 2: Finalización de la actividad

PELIGRO	MEDIDAS PREVENTIVAS
Contagio por intercambio de materiales o contacto con mobiliario de la empresa	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se dejará el material en zona segura manteniendo las distancias de seguridad.</li> <li>- Se procederá a su limpieza y desinfección antes de recoger</li> </ul>
Contagio por proximidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Distancia de seguridad (2m)</li> </ul>

- **Cascos:** desinfectante autorizado no abrasivo ya que contienen partes de espuma o textiles
- **Bicis:** podrán ser desinfectadas mediante paso de paño húmedo mojado en disolución de lejía doméstica o pulverización.
- **Otros elementos:** podrán ser desinfectadas mediante paso de paño húmedo mojado en disolución de lejía doméstica o pulverización.

Una vez aplicado el producto desinfectante se dejará actuar durante el tiempo recomendado por el fabricante, siempre a la intemperie y con sol directo. En aquellos EPIs que el fabricante no recomiende dejarlos a sol directo se mantendrán al aire libre pero a la sombra.

Se procederá al aclarado, si el fabricante del desinfectante lo indica, y se guardará el material ordenado en el almacén.

Si un mismo día se producen dos turnos se rotarán los EPIs y materiales, para no utilizar por la tarde los de la mañana, siempre que sea posible por el número de participantes, aunque hayan sido limpiados y/o desinfectados.

**Se establece que los lunes y viernes por la mañana se realizará una limpieza en profundidad de todo el material. Ya que los fines de semana es cuando más demanda se produce.**





## SENDERISMO, ORIENTACIÓN Y ORNITOLOGÍA:

### FASE 1: Llegada y recepción de los participantes

PELIGRO	MEDIDAS PREVENTIVAS
Contagio por intercambio de saludos y documentos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Distancia de seguridad (2m)</li> <li>- Lavado de manos antes y después de que cliente o personal de la empresa intercambien objetos o materiales (documentos, objetos personales,...)</li> <li>- Los documentos cumplimentados a mano se guardarán en lugar seguro y se esperará al menos 24h para su manipulación.</li> </ul>
Contagio por intercambio de material de la actividad y EPIs	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Limpieza de manos antes de tocar material de actividad.</li> <li>- Colocar material en el exterior, de tal modo que se mantenga la distancia de seguridad entre personal de la empresa y participantes.</li> <li>- Instrucciones a distancia de seguridad, en caso de ser necesario aproximarse o contacto, el personal de la empresa utilizará mascarilla según recomendaciones de las autoridades competentes y pantalla facial, o elemento que proteja del intercambio de partículas.</li> </ul>

### FASE 2: Ejecución de la actividad

PELIGRO	MEDIDAS PREVENTIVAS
Contagio por intercambio de material de la actividad	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizar siempre el mismo equipo (prismático, plano, brújula,...) desde el principio, no soltar ni intercambiar en el transcurso de la actividad.</li> <li>- Para la observación por telescopio en común se utilizará algún sistema de digiscoping (teléfono móvil con adaptador o cámara de fotos) para no tener que tocarlo.</li> <li>- No se utilizará el material del turno de mañana en la tarde, siempre que sea posible evitarlo.</li> </ul>
Contagio por proximidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mantener en todo momento la distancia de seguridad 2m.</li> <li>- El personal de la empresa llevara consigo mascarilla para utilizar en los momentos que no pueda mantenerse la distancia de seguridad</li> <li>- <b>NO SE REALIZARAN RUTAS CON PERSONAS QUE NO SE CONOCEN.</b> Sólo se permitirá un grupo por turno que procedan del mismo núcleo familiar o de amistad.</li> <li>- <b>No se aplican medidas de protección entre participantes ya que proceden del mismo núcleo familiar o de amistad.</b></li> </ul>

### FASE 3: Finalización de la actividad

PELIGRO	MEDIDAS PREVENTIVAS
Contagio por intercambio de materiales o contacto con mobiliario de la empresa	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se dejará el material en zona segura manteniendo las distancias de seguridad.</li> <li>- Se procederá a su limpieza y desinfección antes de recoger</li> </ul>
Contagio por proximidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Distancia de seguridad (2m)</li> </ul>

Se atenderá a la guía publicada por la Federación de Montaña y aplicará aquello que sea de utilidad en nuestras actividades en la naturaleza vinculadas a los deportes de montaña.



## TIRO CON ARCO:

### FASE 1: Llegada y recepción de los participantes

PELIGRO	MEDIDAS PREVENTIVAS
Contagio por intercambio de saludos y documentos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Distancia de seguridad (2m)</li> <li>- Lavado de manos antes y después de que cliente o personal de la empresa intercambien objetos o materiales (documentos, objetos personales,...)</li> <li>- Los documentos cumplimentados a mano se guardarán en lugar seguro y se esperará al menos 24h para su manipulación.</li> </ul>
Contagio por intercambio de material de la actividad y EPIs	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Limpieza de manos antes de tocar material de actividad.</li> <li>- Colocar material en el exterior, de tal modo que se mantenga la distancia de seguridad entre personal de la empresa y participantes.</li> <li>- Instrucciones a distancia de seguridad, en caso de ser necesario aproximarse o contacto, el personal de la empresa utilizará mascarilla según recomendaciones de las autoridades competentes y pantalla facial, o elemento que proteja del intercambio de partículas.</li> </ul>

### FASE 2: Ejecución de la actividad

PELIGRO	MEDIDAS PREVENTIVAS
Contagio por intercambio de material de la actividad	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Los participantes y el personal de la empresa deberán lavarse las manos con hidrogel antes de tocar cualquier material técnico (arcos, flechas,...)</li> <li>- El personal de la empresa es el responsable de recoger las flechas, debiendo desinfectar o lavar sus manos tras cada turno.</li> <li>- No se utilizará el material del turno de mañana en la tarde, siempre que sea posible evitarlo. En caso necesario, desinfectar.</li> </ul>
Contagio por proximidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El personal de la empresa y participantes utilizarán mascarillas en función de las normas sanitarias establecidas en el momento de realización de la actividad.</li> <li>- <b>NO SE REALIZARAN ACTIVIDADES CON PERSONAS QUE NO SE CONOCEN.</b> Sólo se permitirá un grupo por turno que procedan del mismo núcleo familiar o de amistad.</li> </ul>

### FASE 3: Finalización de la actividad

PELIGRO	MEDIDAS PREVENTIVAS
Contagio por intercambio de materiales o contacto con mobiliario de la empresa	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se dejará el material en zona segura manteniendo las distancias de seguridad.</li> <li>- Se procederá a su limpieza y desinfección antes de recoger</li> </ul>
Contagio por proximidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Distancia de seguridad (2m)</li> </ul>

## 7. Listado de proveedores para material preventivo y de desinfección.

PROVEEDOR	DATOS CONTACTO	MATERIAL SUMINISTRADO
Hermanos Prieto Herrero C.B.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dirección: C/ Concepción, nº1, 37100 Ledesma, Salamanca</li><li>• Teléfono: 923 57 01 36</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mascarillas</li><li>• Detergentes/desinfectantes</li><li>• Material limpieza</li></ul>
Mahupa 1941 S.L (mascarillas Béjar)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dirección: C/ Cáceres, Nº 2-A, 28223 - Pozuelo de Alarcón (Madrid)</li><li>• <a href="http://www.mascarillasbejar.shop/">www.mascarillasbejar.shop/</a></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mascarillas</li></ul>
Mundo Laboral S.L.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dirección: C/ Álamo, 121 Polígono Industrial Nicomedes García, 40140 Valverde del Majano, Segovia</li><li>• Teléfono: 921 44 32 72</li><li>• <a href="http://www.tiendamundolaboral.net">www.tiendamundolaboral.net</a></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mascarillas</li><li>• Detergentes/desinfectantes</li></ul>
Billingham European Gifts S.L.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dirección: Paseo Universal 62,B, 08042, Barcelona</li><li>• Teléfono: 91 005 96 30</li><li>• <a href="http://www.grupobillingham.com">www.grupobillingham.com</a></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mascarillas de tela homologadas</li></ul>