



RECOMENDACIONES DE PREVENCIÓN Y SEGURIDAD COVID-19 PARA GUÍAS DE MONTAÑA (*) (Versión 1.0 – 3.5.2020)

Como todos sabemos, a partir de ahora, para la vuelta a la denominada “nueva normalidad”, en nuestro trabajo, que ya de por sí tiene como principal cometido velar por la seguridad de nuestros clientes, tendremos que añadir una serie de protocolos/medidas o formas de trabajo que minimicen al máximo el riesgo de contagio y propagación del Covid-19.

A continuación, enumeramos algunas de las propuestas de actuación en nuestro trabajo de guiado, que podremos aplicar una vez nos encontremos en la fase de desconfinamiento indicada por las autoridades. Para ello hemos consultado, entre otras, las publicaciones al respecto que han hecho el “Collegio Nazionale delle Guide Alpine Italiane” junto con la “Società Italiana di Medicina di Montagna”, el “Syndicat National Guides de Montagne” francés y la “Asociación Española de Guías de Montaña”.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN Y SEGURIDAD DE CARÁCTER GENERAL

- **Consideraciones previas a tener en cuenta ANTES del contacto con nuestros clientes:**

Si nosotros hemos estado enfermos por el Covid-19, no podremos incorporarnos al trabajo hasta no recibir el permiso de las autoridades sanitarias. Si no estamos seguros de haber padecido el Covid-19 o hemos mostrado alguno de los síntomas principales de esta enfermedad (**tos, fiebre, dificultad respiratoria...**) o hemos estado en contacto con personas enfermas en los últimos **14 días**, no podremos incorporarnos tampoco al trabajo.

En la etapa de planificación, deberemos seleccionar aquellas actividades donde las medidas de distanciamiento entre guía-clientes y clientes-clientes sean más fáciles de llevar a cabo.

Potenciaremos aquellas actividades donde la concurrencia de grupos sea la menor posible. Podemos contactar con otros compañeros o empresas que trabajen en la misma zona para intentar coordinar la afluencia de grupos (Incluso podría comunicarse la zona de trabajo cada día a través de los medios disponibles en la AAGGM)

Siempre que sea posible, comprobar mediante un cuestionario o autodeclaración por escrito o por otro medio, si los clientes han tenido síntomas del Covid-19 en las dos semanas previas a la actividad. Los **síntomas principales** son: **tos, fiebre y dificultad respiratoria**. Si el cliente ha tenido alguno de estos síntomas, el cliente no podrá realizar la actividad, según normas del plan de desconfinamiento.

Enviaremos a nuestros clientes, además de la información habitual, un documento con los consejos y requisitos que deberán cumplir durante la actividad como medidas preventivas, así como todas aquellas recomendaciones elaboradas por las autoridades sanitarias que puedan resultar de utilidad y aplicación en nuestras actividades. (Actualmente la AAGGM está colaborando con otras asociaciones y entidades para consensuar este punto).



Dependiendo de la fase de desconfinamiento en la que nos encontremos, deberemos trabajar con un número de clientes lo menor posible. El colegio italiano de guías recomienda un número máximo de clientes de 4-6, el sindicato de guías franceses recomienda un grupo máximo de 4 y la asociación española de guías un máximo de 8, aunque todas coinciden en reducir los grupos al menor número de personas posible.

Planificar el punto de encuentro con los clientes preferiblemente en el punto de inicio de la actividad al objeto de evitar traslados grupales.

En todas las actividades resulta muy importante recabar y disponer de los datos y números de teléfono de contacto de todos los clientes participantes por si fuese necesario contactarles en relación a alguna posible investigación de las autoridades sanitarias.

• **DURANTE nuestro quiado:**

- ✓ **Evitar** en lo posible cualquier **contacto físico** entre personas.
- ✓ Mantener una **distancia mínima de seguridad de 2 metros** en situaciones de reposo (presentación de la actividad, paradas largas...). El **uso de mascarillas** en estos casos sería recomendable. Un pañuelo o buff también podría ayudar.
- ✓ Durante la actividad física, aumentar la distancia de seguridad a 4-5 metros entre clientes.
- ✓ Durante la actividad, prestar atención a la aparición de los síntomas típicos Covid-19 entre los clientes. Si aparecen, habrá que suspender la actividad.
- ✓ En el momento de hacer una parada, avisar con suficiente antelación, para que todos los participantes puedan pararse manteniendo la distancia mínima de seguridad.
- ✓ Cuando el contacto físico sea imprescindible (p.ej.: ayudar a colocarse el material técnico) utilizar guantes (preferiblemente desechables) y mascarilla. Desinfectar/desechar, según el caso, los guantes entre contactos entre clientes y al final de todos, para un posible uso posterior, antes de quitárnoslo. Si el uso de guantes no es posible, desinfectar las manos antes del contacto con otro cliente y siempre al final.
- ✓ Extremar la higiene antes de la recepción del grupo, tanto de nosotros como de la ropa y material que llevemos. Utilizar alguna solución desinfectante para las manos frecuentemente y siempre después de cualquier contacto con los clientes (Llevar un botecito en spray o solución hidroalcohólica al 70%).
- ✓ Evitar tocarse la cara (ojos, nariz, boca...) o llevar el material técnico a la boca (cuerdas, cintas...)
- ✓ No intercambiar/compartir comida o bebida con los clientes.
- ✓ El uso de gafas y gorra o sombrero sería conveniente, aun cuando no hiciera falta en condiciones normales.



• **DESPUÉS de nuestro guiado:**

- ✓ Después de la actividad, lavar y/o desinfectar toda nuestra ropa y equipo, así como el que hayamos cedido a nuestros clientes.
- ✓ Recoger todo el material cedido a los clientes y embolsarlos o meterlos en cajas limpias.
- ✓ Tras despedir a los clientes y embolsado todo el material, nueva desinfección de manos.
- ✓ Al llegar a casa, almacén... lavar toda la ropa personal convenientemente, según indicaciones de los fabricantes. En el caso de alguna prenda que no se pueda lavar con frecuencia, dejarla airear un día al sol, puede ayudar a su desinfección.
- ✓ Los equipos y materiales técnicos, también deberán ser lavados y/o desinfectados según recomendaciones del fabricante. En caso de algún material que no se pueda lavar con frecuencia, dejarlo airear un día al sol, puede ayudar a su desinfección.

MEDIDAS ESPECÍFICAS PARA CADA TIPO DE ACTIVIDAD.

• **Senderismo, Montañismo clásico, Aproximaciones/Descensos en otras actividades:**

- Mantener el **esfuerzo cardíaco** dentro del umbral aeróbico. Podemos utilizar la "prueba de la conversación" como forma de verificación.
- Minimizar los **cambios de ritmo** tanto como sea posible, especialmente en itinerarios de alta montaña.
- Mantener una **distancia interpersonal de 4-5 metros** el mayor tiempo posible y reducir esta distancia con los clientes al guiar o entre ellos, solo cuando sea necesario para manejar los peligros de la montaña.
- Durante los descansos, al comer o beber, **mantener la distancia física.**
- En caminos empinados o pendientes, especialmente con un patrón en zigzag, evite que los clientes se detengan uno por debajo del otro.
- En casos de viento fuerte (donde aumenta la propagación de las gotas) aumente las distancias entre clientes hasta 10 metros y si esto no es posible, utilizar la mascarilla o al menos un pañuelo o braga (buff).



- **Escalada en roca y Montañismo con uso de cuerda:**

- Escalar en pareja mejor que en cordadas más numerosas.
- Evitar las vías con varias cordadas. Si esto no es posible, mantener una distancia de un largo entre ellas y nunca compartir reunión con otra cordada.
- En las reuniones, utilizar mascarilla.
- Beber y comer en la misma reunión está desaconsejado. Mejor hacerlo cuando estamos en reuniones diferentes, antes de comenzar a escalar el segundo.
- Evitar llevarse la cuerda y el material a la boca.

- **Vías Ferrata:**

- Se aplican todas las reglas observadas para escalada en roca y senderismo / montañismo.
- Evitar dentro de lo posible que los clientes se superen entre sí. Lo ideal es mantenerlos encordados lo más lejos posible entre ellos que las condiciones de seguridad permitan.
- En los puntos de reunión, utilizar mascarilla y permanecer juntos el menor tiempo posible.
- Los descansos se deberán realizar individualmente en distintos puntos adecuados de la vía siempre que la seguridad lo permita.
- Fomentar el uso de mascarilla cuando la persona que guía deba ayudar a los clientes en algún punto.
- Imprescindible el uso de guantes para la progresión por los peldaños y posterior desinfección de los mismos.
- Promover la higiene de manos, incluso a menudo.
- Fomentar el uso de sombreros o gorras bajo el casco.



• **Barranquismo:**

- El reparto del material individual se hará por parte del Guía, evitando que los clientes toquen material que no sea el suyo. Para esto es aconsejable tenerlo separado y preparado según las tallas que hayan proporcionado los clientes previamente.
- Comunicar al cliente cómo gestionar la excursión en relación con la prevención COVID-19, informar a los clientes de la necesidad de usar la mascarilla en el momento de la recepción.
- Comunicar al cliente el punto de encuentro que debe estar preferiblemente en el punto de partida de la excursión a pie para evitar traslados grupales. Se recomienda la realización de barrancos donde no haya necesidad de transporte o éste se pueda hacer por parte del cliente.
- Realizar la recepción de clientes en un lugar abierto usando la máscara y asegurándose de que las personas también la usan.
- Usar guantes y mascarilla protectora cuando se prepare el material para entregar a los clientes.
- El material entregado a los clientes debe haber sido lavado y desinfectado después de su último uso.
- Hacer que los clientes se vistan en lugares abiertos y mantener las distancias entre los clientes. Si hay que ayudar a los clientes a vestirse y colocar el material técnico, utilizar guantes (Cambiarlos o desinfectarlos para cada nuevo cliente) y mascarilla.
- Mantener la distancia entre las personas siempre que las condiciones de seguridad lo permitan.
- Acercarse a los saltos, toboganes y rápeles de uno en uno manteniendo el grupo a distancia en posición segura y manteniendo la distancia mínima de seguridad entre los clientes, usar mascarilla de material adecuado para su uso en el medio acuático.
- Cuando la gestión de la seguridad requiere la reducción del espacio y / o el contacto directo use la máscara protectora. Para la conducción se recomienda usar guantes para evitar entrar en contacto directo con el cliente.
- En presencia de otros grupos, mantenga la distancia adecuada.
- Los trajes de neopreno y todo el material deben lavarse y desinfectarse con productos especiales siguiendo las indicaciones y recomendaciones de los fabricantes y dejarse secar antes de que puedan usarse de nuevo.
- Para el desvestido de los clientes, actuar del mismo modo que para vestirlos.
- Para el saneamiento de cuerdas, material técnico y cascos, consultar las recomendaciones de los fabricantes.

¡Recuerda: Actuar con RESPONSABILIDAD es tarea de todos!

(*) Este documento es susceptible de sufrir actualizaciones en función de la evolución de la pandemia por Covid-19, de las indicaciones realizadas por las Autoridades Sanitarias o las aportaciones realizadas por otras entidades profesionales que resulten de interés para la mejora de la prevención y seguridad en nuestro ejercicio profesional.