



# **PROTOCOLO DE ACTUACIONES PREVENCIÓN COVID-19 GRUPO DE MONTAÑEROS VETUSTA**

**Oviedo, a 30 de junio de 2020**



# Introducción (I)

- El martes 10 de marzo la Junta Directiva del G.M. Vetusta tomó la decisión de suspender la excursión colectiva del domingo 15 de marzo al Estorbín, el cierre del local social y el resto de actividad deportiva y social hasta que las condiciones permitiesen el retorno a una actividad segura.
- El miércoles 11 de marzo de 2020 la Organización Mundial de la Salud declaró pandemia la situación de emergencia ocasionada por el brote epidémico de COVID-19. El Gobierno de España adoptó las primeras medidas urgentes el jueves 12 de marzo y declaró el estado de alarma el sábado 14 de marzo.



# Introducción (II)

- Mientras se mantuvo el Estado de Alarma, en sus diferentes fases, hasta las 00:00 horas del 21 de junio de 2020 hubo restricciones a la movilidad y a la práctica de deportes al aire libre que implicaron la cancelación de diez excursiones colectivas y de dos fines de semana (Cervera de Pisuerga –del que ya se han devuelto las inscripciones por transferencia bancaria- y Cubillas de Arbás). Para los otros dos con fechas previstas fuera de este periodo (Torre Salinas, Potes 4/5 de julio y Pirineo Navarro de 5 a 8 de septiembre) se canceló también la actividad y la reserva hotelera sin llegar a abrir periodo de inscripciones.
- Una vez que se ha entrado en la “Nueva Realidad”, aunque restan dos actividades colectivas para concluir la primera parte del calendario anual (28 de junio al Canto Cabronero / Arcediano y 12 de julio al Porru Llagu), se ha optado por la prudencia y la contención, mediante el aplazamiento del retorno a la actividad deportiva y social colectiva a septiembre, (siempre y cuando las condiciones de salud pública lo permitan).
- Para garantizar un retorno lo más seguro posible, se han elaborado los protocolos que siguen a continuación.

Fdo.: La Junta Directiva



# **PROCEDIMIENTO DE ACTUACIÓN EN MATERIA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES COVID-19**

De aplicación en la sede social del Grupo de  
Montañeros Vetusta - Viaducto Ingeniero  
Marquina 4 semisótano, 33004 Oviedo



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE SANIDAD

MINISTERIO  
DE TRABAJO  
Y ECONOMÍA SOCIAL



## Directrices de buenas prácticas en actividades de gestión y administración

### I) Medidas organizativas en el centro de trabajo Viaducto Ingeniero Marquina 4 semisótano, 33004 Oviedo

- a) *Sustitución de la atención presencial por la atención telefónica (629 100 488) y telemática ([vetusta@gmvetusta.com](mailto:vetusta@gmvetusta.com)) con el cierre del local social desde el martes 10 de marzo hasta el 24 de agosto, fecha en que se reabrirá. A partir del 24 de agosto, será preferente la atención telemática y telefónica sobre la presencial.*
- b) *Para la atención presencial en el local social del G.M. Vetusta se deberá acceder con mascarilla, cuando no sea posible mantener la distancia de seguridad de 1,5 metros. Las gestiones que se deban realizar en Secretaría se harán desde la puerta de acceso al despacho, al efecto se dispondrá de una barrera física.*
- c) *A la entrada del local social se dispondrá de solución hidroalcohólica.*



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE SANIDAD

MINISTERIO  
DE TRABAJO  
Y ECONOMÍA SOCIAL



## Directrices de buenas prácticas en actividades de gestión y administración

### 2) Medidas de higiene en el centro de trabajo Viaducto Ingeniero Marquina 4 semisótano, 33004 Oviedo

- a) *Se realizarán tareas de ventilación periódica en las instalaciones de forma diaria y por espacio de, al menos, quince minutos.*
- b) *Se realizará desinfección del local social de forma periódica semanal.*
- c) *Se mantendrá un aprovisionamiento adecuado de jabón, solución hidroalcohólica y pañuelos desechables.*
- d) *La gestión de los residuos ordinarios continuará realizándose del modo habitual, respetando los protocolos de separación de residuos.*

Este protocolo tiene en cuenta toda la información publicada por las autoridades competentes, en especial la del Ministerio de Sanidad y el Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo, hasta la fecha de su elaboración.



# PROTOCOLO PARA ACTIVIDADES COLECTIVAS

De aplicación en las  
actividades colectivas a  
partir de 1 de julio de 2020

# INFORMACIÓN SOBRE LAS ACTIVIDADES COLECTIVAS



Además de la información habitual:

- **Denominación de la actividad a realizar** (objetivo, lugar de inicio y lugar de finalización).
- **Tipo de actividad** (Travesía, Circuito, Ida y Vuelta, Invernal).
- **Características de la actividad** (medio y entorno, datos de esfuerzo, datos de dificultad y riesgos).
- **Características de la actividad alternativa** (si la hubiera).
- **Equipamiento de protección y seguridad** (si fuese preciso).
- **Horarios y paradas.**

**En relación con la COVID-19 se añade también:**

- Se garantiza la contratación de autobuses higienizados expresamente para el viaje previsto.
- Siguiendo las recomendaciones de las autoridades sanitarias respecto a audioguías, folletos u otro material análogo, no se repartirá Fueya de la actividad en formato papel, pero para poder disponer de ella en el teléfono móvil, durante la semana de la actividad se podrá descargar en formato digital en la página Web <https://www.gmvetusta.es/>



# INSCRIPCIÓN



1. **Se fomentará la inscripción telemática o telefónica.**
2. **Al formalizar la inscripción se preasignará número de asiento, procurando que los convivientes ocupen asientos contiguos.**
3. **Se fomentará el pago por adelantado mediante transferencia al n° de cuenta bancaria del G.M. Vetusta.**
4. **Se informará que el G.M. Vetusta ha incorporado protocolos de prevención frente a la exposición a la COVID-19 y que el participante contrae la obligación de seguirlos.**

# AUTOPROTECCIÓN Y SEGURIDAD DEL PARTICIPANTE



1. El participante accede a realizar la actividad propuesta de manera libre y voluntaria, aceptando ser miembro de una organización colectiva, sin ánimo de lucro y no como cliente de un servicio remunerado.
2. El participante, previamente, debe informarse debidamente de la actividad, para tener la convicción de que se ajusta a sus deseos y características personales.
3. **El participante debe prestar especial atención a las indicaciones previas a la actividad que proporcione la organización. Muy especialmente, en lo referente a instrucciones relacionadas con el equipamiento de protección y seguridad.**
4. El participante debe atender y acatar, en todo momento, las indicaciones de los responsables de la actividad, entendiendo que su misión es, básicamente, conseguir una actividad segura. Así mismo, el participante debe ser consciente de la responsabilidad que asume, en caso de no seguir las indicaciones de la organización.
5. En las actividades colectivas organizadas, el participante deberá colaborar con la organización y ayudar al resto de los participantes cuando le sea requerido. Todos los miembros del grupo, se adaptarán al nivel del menos cualificado física o técnicamente.



# RESPONSABILIDAD INDIVIDUAL Y SOCIAL (I)



1. Antes de subir al autobús evita aglomeraciones para depositar tu equipaje en la bodega. Haz lo mismo al bajar del autobús.
2. En el autobús ocupa tu asiento preasignado y usa mascarilla.
3. Escucha con atención las explicaciones del guía benévolo sobre:
  - a. Características la actividades previstas (principal y, en su caso, alternativa).
  - b. Equipamiento necesario para realizar la actividad.
  - c. Riesgos previstos.
  - d. Hora hasta la que el autobús estará estacionado en el lugar de inicio de la ruta.
  - e. Previsión meteorológica esperada en la zona de actividad.
4. Si tienes alguna duda, usa el turno de preguntas y aclaraciones.
5. En la excursión colectiva hay que procurar que el grupo avance de la forma más compacta posible y, a la vez, mantener la distancia de seguridad. Esto nos obliga a que todos estemos pendientes de quienes tenemos delante y de quienes tenemos detrás.

# RESPONSABILIDAD INDIVIDUAL Y SOCIAL (II)



- 1. Para participar en una actividad es preciso que no padezcas, ni hayas padecido en los días previos, síntomas compatibles con la COVID-19.**
- 2. En el supuesto de que des positivo en COVID-19 en los 15 días siguientes a la actividad, debes comunicar al club dicha contingencia a fin de realizar trazabilidad de contactos.**

# EL TRANSPORTE EN AUTOBÚS



1. El uso de mascarillas que cubran nariz y boca será obligatorio para todos los usuarios del transporte en autobús.
2. Los inscritos deben ocupar el asiento asignado. Una vez que se esté en el mismo no se debe cambiar de asiento.
3. En el recuento de verificación de que los inscritos coinciden con los asistentes, se ha de registrar también el número de asiento que ocupa cada participante. También se registrará la matrícula del autobús y nombre del conductor.
4. El listado generado con esta información pasará a formar parte del expediente de la excursión colectiva.
5. La empresa de transporte estará informada de su existencia, pero no de su contenido.
6. El listado se custodiará en el club y quedará a disposición de las autoridades de salud pública, con la finalidad de realizar la trazabilidad de contactos en caso de que hubiese algún positivo en los quince días siguientes a la actividad.



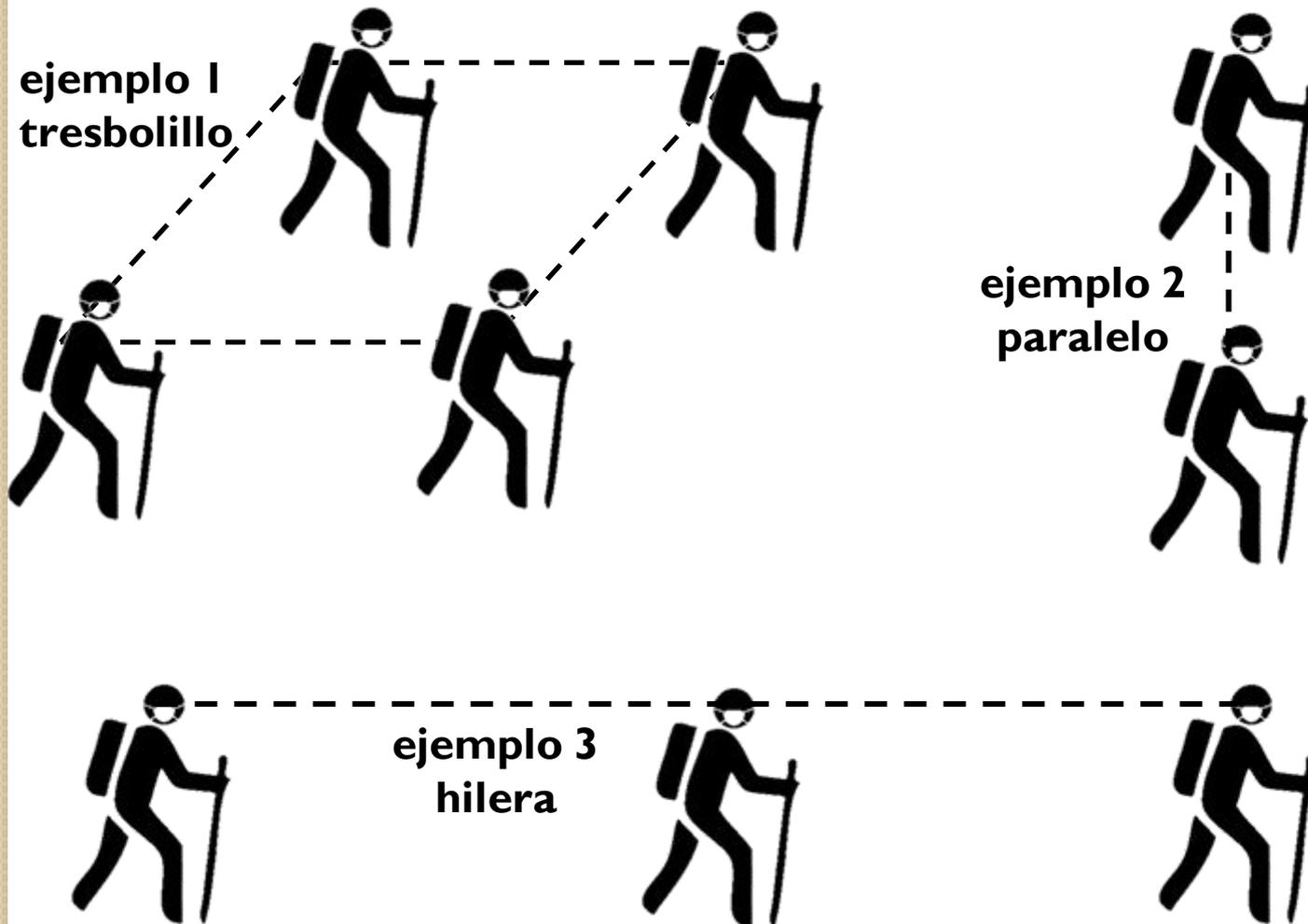
# CAMINAR Y RIESGO DE CONTAGIO



Durante el ejercicio físico que implica la caminata hay que tener en cuenta:

1. Que se respira más fuerte y más litros de aire y se expulsa con más energía, por lo que las gotículas que emitimos salen más lejos.
2. Las gotículas gruesas de cada espiración caen cerca, pero las de menor tamaño “flotan” más tiempo en el aire, por lo que alguien que circule detrás y rápido, pasará por el medio de la nubecilla dejada por quien le precede.
3. Caminar justo detrás otra persona conlleva mayor riesgo de contagio.
  - a. Conviene hacerlo algo detrás y a un lado, o en paralelo, convenientemente separado.
  - b. Si hay que caminar detrás de alguien, se debe mantener unos 4-5 metros de separación.
  - c. Obligación de circular por la derecha cuando nos crucemos con caminantes en sentido contrario.

# CAMINAR Y PREVENCIÓN DE RIESGO DE CONTAGIO



# CAMINAR CON MASCARILLA



1. Solo se debe usar la mascarilla durante la actividad deportiva de forma puntual, cuando no sea posible mantener la distancia de seguridad. Por ejemplo, cuando nos crucemos con otros montañeros en sentido inverso en caminos estrechos.
2. Cuando se sube el ritmo o la pendiente es ascendente, la respiración se acentúa y al aire le cuesta pasar por el tejido de la mascarilla, con lo que el cansancio llega antes.
3. Por cuestiones de comodidad e higiene, se recomienda no usar la mascarilla por un tiempo superior a 4 horas.

# ACTUALIZA TU MOCHILA



Con un EPI básico:

- Dos pares de guantes de latex.
- Una mascarilla FFP1 o quirúrgica.
- Gafas de protección (pueden servir unas gafas de ventisca).

También puede ser muy conveniente la inclusión en la mochila de un Gel de manos hidroalcohólico e higienizante y papel higiénico húmedo (a falta de gel, éste último puede ser rociado con alcohol en el momento del uso).

# USO DE MEDIOS COLECTIVOS



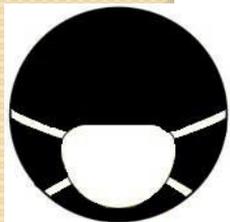
- El Grupo de Montañeros Vetusta garantiza que el material colectivo que aporta (transceptores portátiles, walkie talkies, chalecos reflectantes, etc.) ha sido higienizado previamente.
- Durante la jornada solo debe ser usado por una persona.

# DECLARACIÓN DEL PARTICIPANTE

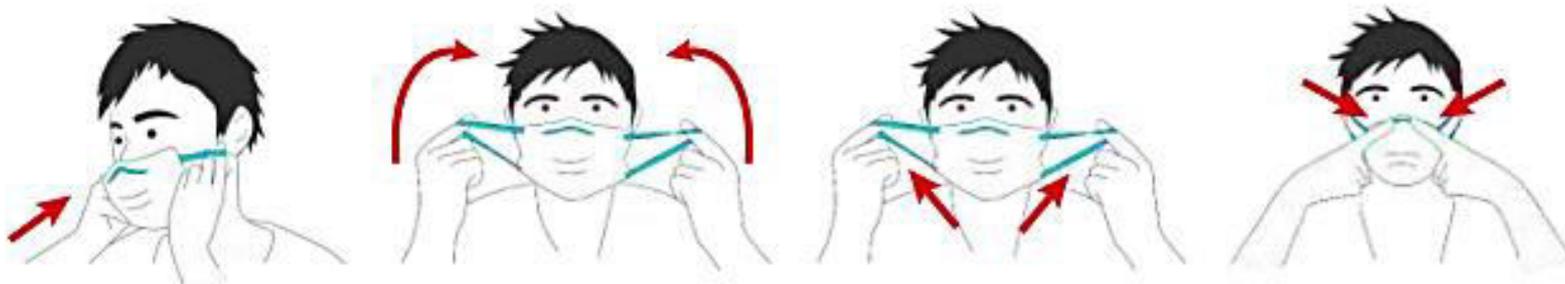
El/la participante declara:

1. Haber recibido la información pertinente sobre las características de la actividad en la que se inscribe, riesgos, recomendaciones y medidas de seguridad establecidas por la organización. **Especialmente las medidas tomadas para la prevención del riesgo de contagio del Covid-19.**
2. Estar en las condiciones, físicas y psíquicas, necesarias para la práctica de la actividad en la que se inscribe.
3. **Que desde el momento de la inscripción hasta el momento de realización de la actividad, no padece ni ha padecido síntomas compatibles con la COVID-19.**
4. Asumir que, debido a las características propias de esta actividad, no puede estar exenta de riesgo alguno.
5. Comprometerse en acatar las decisiones tomadas por parte de los responsables dispuestos por la organización.
6. Entender que, si por su decisión no acatase las decisiones de los responsables dispuestos por la organización, esta no puede conceptuarle como integrante de la actividad en la que se inscribe.
7. **Que en el supuesto de dar positivo en COVID-19 en los 15 días siguientes a la actividad, se comunicará al club a fin de realizar trazabilidad de contactos.**

\* Firmado:



## ANEXO : UTILIZACIÓN DE LA MASCARILLA



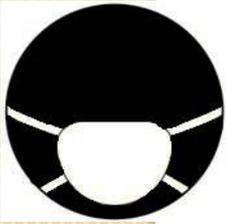
- Se recomienda colocarla sobre la piel desnuda (sin cabello o barba).

### Al poner:

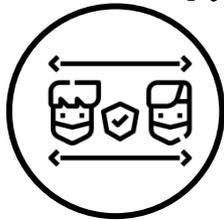
1. Lavar las manos con agua y jabón o frotarlas con solución hidroalcohólica.
2. Identificar la parte superior y posicionarla en la cara, a la altura de la nariz.
3. Si se dispone de pinza nasal, ajustarla a la nariz.
4. Una vez ajustada, no tocarla con las manos, sin higienizarlas previamente.

### Al quitar:

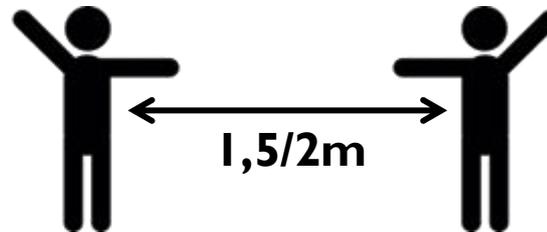
1. Retirar la mascarilla sin tocar la parte frontal de la mascarilla.
2. Higienizarse las manos (para el lavado y secado de manos seguir las recomendaciones de las autoridades sanitarias).



## ANEXO: UTILIZACIÓN DE LA MASCARILLA



1. No es óbice para mantener la distancia física de seguridad.



2. Requiere de uso y manipulación adecuada (lavar las manos con agua y jabón o frotarlas con solución hidroalcohólica).

# FUENTES

- Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social.
- Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo.
- Consejo Superior de Deportes.
- FEDME - Comité de Prevención.
- FEMPA - Comité de Prevención.
- Real Decreto-ley 21/2020, de 9 de junio, de medidas urgentes de prevención, contención y coordinación para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19 convalidado por Resolución de 25 de junio de 2020 (BOE 30/6/20)