



José Irurozqui Soto

Técnico Deportivo de Montaña y Orientación

Guía de montaña AEGM N°1315 - Acreditación UIMLA

www.irumountain.es

irumountainguide@gmail.com

646600466

COVID 19-FASE 1-VUELTA A LAS ACTIVIDADES

Con el cambio a la Fase 1, los Guías de Montaña podremos volver poco a poco a realizar nuestras actividades en el medio natural.

Desde Iru Mountain queremos llevar todo este asunto con la mayor naturalidad para que las actividades sigan manteniendo la mayor riqueza posible. Para ello tenemos que seguir una serie de recomendaciones que han sido supervisadas anteriormente por un Comité de Seguridad y Salud elaborando un el Plan de Contingencia para reducir el riesgo de contagio por COVID-19.

CONTRATACIÓN

- Siempre que sea posible se realizará la contratación de las actividades a través de internet.
- Ningún cliente podrá participar de la actividad si ha tenido algún síntoma compatible con COVID-19 en los últimos 14 días. Así mismo, Jose Irurozqui Soto Guía de Montaña cancelará la actividad o será sustituido por otro compañero, si este sufre algún síntoma en los 14 días previos a la actividad.
- Se facilitará la firma de contratos por medios telemáticos.
- Se recomienda la NO asistencia a las actividades a personas pertenecientes a colectivos de riesgo.

INFORMACIÓN PARA LAS ACTIVIDADES

- Si tiene alguno de los síntomas de la COVID-19, si está o ha estado en contacto en los últimos 14 días con alguna persona con COVID-19, por favor, absténgase de participar en la actividad. Sea responsable.
- Lávese las manos o desinfectelas al comienzo y al final de la actividad y siempre que sea posible durante la actividad, con agua y jabón o gel o spray desinfectante biodegradable. En particular, las manos deben lavarse o desinfectarse después de cada contacto cercano, antes de comer y beber, antes y después del baño.
- No intente comunicarse mientras estornuda o tose.
- Si tiene que estornudar o toser hágalo con un pañuelo o frente a la parte interna de su codo.
- Manténgase atento/a durante las marchas para adaptar el ritmo de progresión y las paradas con respecto al resto del grupo y poder mantener así la distancia de seguridad en todo momento.

- Evite tocarse la boca, la nariz y los ojos con las manos.
- Tenga siempre a mano y preparada la mascarilla para el caso de tener que compartir espacios pequeños con otras personas.
- Lleve siempre las gafas puestas (de sol o transparentes).
- No comparta cremas protectoras o protector labial.
- No intercambie alimentos y bebidas con el resto del grupo.
- No comparta cubiertos, platos, vasos, ni beba de la misma botella.
- Siga las instrucciones de su guía en todo momento.

MATERIAL NECESARIO PARA LAS ACTIVIDADES

Obligatorio

- Dos mascarillas higiénicas o quirúrgicas.
- Bolsas de plástico.
- Gafas de sol y/o transparentes. Recomendable.
- Crema de protección solar individual.
- Comida y bebida individual.
- Botecito pequeño con gel o espray desinfectante biodegradable.
- Mochila pequeña o vestimenta con bolsillos que nos permita llevar material de protección y desinfección.

Recomendable

- Gorra con visera.
- Pañuelo de tela o Buff.

