



Gestión del riesgo higiénico-sanitario Covid-19

Recomendaciones para guías de montaña



ÍNDICE

1. Justificación.....	2
2. Objetivos.....	2
3. Información general: fases de la transición hacia una nueva normalidad.....	3
4. Pautas generales de actuación.....	4
5. Recomendaciones anti COVID-19.....	5
5.1. Recomendaciones comunes a todas las actividades en montaña.....	5
5.1.1 Contratación y recepción de clientes.....	5
5.1.2 Organización de las actividades.....	6
5.1.3 Material del cliente.....	7
5.1.4 Desarrollo de las actividades.....	7
5.1.5 Al finalizar la actividad.....	8
6. Materiales e instalaciones.....	8
6.1 Cuadro de materiales.....	9
6.2 Limpieza de instalaciones.....	9
7. Recomendaciones específicas por especialidades.....	10
7.1 Barranquismo.....	10
7.1.1 Selección de itinerario.....	10
7.1.2 Antes de la actividad.....	10
7.1.3 Durante la actividad.....	10
7.1.4 Barrancos secos.....	11
7.1.5 Ratios.....	11
7.2 Vías Ferratas.....	11
7.2.1 Selección de itinerario.....	11
7.2.2 Antes de la actividad.....	12
7.2.3 Durante la actividad.....	12
7.2.4 Ratios.....	12
7.3 Media Montaña.....	12
7.3.1 Selección de itinerario.....	12
7.3.2 Antes de la actividad.....	12
7.3.3 Durante la actividad.....	13
7.3.4 Durante las paradas.....	14
7.3.5 Ratios.....	14
7.4 Escalada y Alta Montaña.....	14
7.4.1 Selección de itinerario.....	14
7.4.2 Antes de la actividad.....	14
7.4.3 Durante la actividad.....	15
7.4.3.1 Escalada de un largo.....	15
7.4.3.1.1 Ratios.....	15
7.4.3.2 Escalada de varios largos.....	16
7.4.3.2.1 Ratios.....	16
7.4.3.3 Crestas e itinerarios de cuerda corta	16
7.4.3.3.1 Ratios.....	17
7.4.3.4 Boulder.....	17
7.4.3.4.1 Ratios.....	17
7.5 Esquí de Montaña.....	17
7.5.1 Selección de itinerario.....	17
7.5.2 Durante la actividad.....	17
7.5.3 Durante las paradas.....	18
7.5.4 Ratios.....	18
Conclusiones.....	19
Bibliografía y otras fuentes consultadas.....	20
Anexo I.- Decálogo de primeros auxilios.....	21
Anexo II.- Información previa para los clientes	22
Anexo III.- Listado de material que debe llevar cada cliente.....	23
Autores y colaboradores.....	23

1.- Justificación



Durante las últimas semanas hemos vivido la peor crisis social y económica que se haya vivido en Europa desde la segunda guerra mundial. El Gobierno de España declaró el Estado de Alarma -el 14 de marzo- ante la urgente necesidad de frenar los contagios de COVID-19 y evitar el colapso total de la sanidad pública. A pesar de ello, ya han muerto casi 25.000 personas en nuestro país y la economía está prácticamente paralizada. Sin embargo, gracias a la colaboración de la gran mayoría de los españoles, el regreso a la llamada “nueva normalidad” está ahora mucho más cerca. El Gobierno ha diseñado un plan de *desescalada* con el objetivo de garantizar la seguridad sanitaria y evitar posibles rebrotes de la pandemia mientras se reactiva la economía del país. Cada sector laboral tiene unas características propias y eso hace necesario concretar ese plan de desescalada en recomendaciones específicas para cada actividad laboral. La AEGM ha participado, en colaboración con el Ministerio de Turismo, el Instituto para la Calidad Turística Española y otras asociaciones nacionales en la elaboración de la *Guía de buenas prácticas del turismo activo*. Esta guía establece las pautas generales que tendremos que cumplir todos los profesionales del sector para la vuelta a la actividad laboral. A pesar de ello, la AEGM ha considerado que, dada la especificidad de nuestras actividades, es conveniente que los guías de montaña cuenten con recomendaciones específicas que cumplan los requisitos establecidos por el Ministerio pero que, además, nos sirvan para garantizar nuestra seguridad higiénico-sanitaria y la de nuestros clientes en las actividades de montaña.

2.- Objetivos



En un escenario en el que toda la información que nos llega parece estar teñida de incertidumbre, nos planteamos elaborar una herramienta práctica y fiable que ayude al guía de montaña a entender la situación general, identificar los nuevos riesgos y gestionarlos del mejor modo posible. Por tanto, los objetivos generales de este documento son:

- 1.- Proporcionar unas recomendaciones de trabajo homogéneas para todos los guías de montaña.
- 2.- Facilitar la vuelta a la actividad laboral de los guías de montaña de nuestra asociación.
- 3.- Fortalecer la imagen social de los guías de montaña.

3.- Fases de la transición hacia una nueva normalidad

La tabla recogida a continuación hace referencia a la información más relevante para los guías de montaña recogida en el “Plan para la transición hacia una nueva normalidad” emitido por el Ministerio de Sanidad el 28 de abril de 2020.

Permaneced atentos a las informaciones que emita el Gobierno (www.mscbs.gob.es) Pueden verse modificadas las fechas de las fases y las actividades que se pueden hacer en ellas.

Añadimos un resumen de otros datos de interés y su situación actual.

	Actividad laboral Guías	Alojamientos	Movilidad
FASE 1 11 al 25 de mayo	Apertura del turismo activo para grupos muy limitados sin salir de la provincia de residencia.	Apertura sin utilización de zonas comunes y con restricciones.	Solo permitidos los desplazamientos dentro de la misma provincia. Transporte público urbano e interurbano con restricciones.
FASE 2 25 de mayo al 8 de junio	Turismo activo: grupos más amplios sin salir de la provincia de residencia.	Apertura de zonas comunes limitadas a 1/3 del aforo.	Solo permitidos los desplazamientos dentro de la misma provincia. Transporte público urbano e interurbano con restricciones.
FASE 3 8 al 22 de junio	Sin restricciones en cuanto a ratios.	Apertura de zonas comunes limitadas a 1/2 del aforo. <u>No hay información oficial sobre la fecha de apertura de los refugios de montaña.</u>	Al finalizar esta fase se permitirá la movilidad entre provincias. Todos los servicios de transporte público.
Movilidad aérea	No se contempla en ninguna de las tres fases		
Apertura fronteras	No se contempla en ninguna de las tres fases. Es probable su reapertura después del cierre del estado de alarma.		
Cobertura seguros	Los seguros contratados a través de la AEGM tendrán cobertura desde el día 11 de mayo fecha en la que legalmente podemos empezar nuestra actividad laboral.		
Situación en países alpinos	Muy heterogénea. Si se abren las fronteras, se podrá trabajar cumpliendo las recomendaciones de seguridad sanitaria de cada país. A pesar de que no hay confirmación oficial de que los refugios y teleféricos no vayan a permanecer abiertos, toda la información que nos llega apunta a que estas instalaciones se reabrirán progresivamente en países como Francia y Suiza a partir de mediados de junio.		

4.- Pautas generales de actuación



Todo el trabajo que podamos hacer desde la AEGM o cualquier otra entidad no servirá para nada si no actuamos con la responsabilidad que requiere la situación. Después de siete semanas de confinamiento y viendo la catástrofe social que ha provocado la COVID-19, nadie dudará de la gravedad de la situación. Por tanto, debemos ser disciplinados y metódicos en nuestra forma de actuar y aplicar las recomendaciones de seguridad. De vuestro comportamiento en cada día de trabajo depende vuestra imagen, la del colectivo de guías y, lo que es mucho más importante, la vida de otras personas.

Los guías de montaña contamos con una gran formación y experiencia en la gestión de riesgos en las actividades de montaña. Por ello, somos conscientes de la importancia de identificar los peligros para poder gestionarlos debidamente. Además, estamos acostumbrados a gestionar “peligros invisibles” como lo son todos los subjetivos. Esta será una de las dificultades añadidas a la gestión del riesgo higiénico-sanitario de la COVID-19. No es un riesgo visible y fácilmente identificable como lo pueda ser una placa de hielo o una roca húmeda, sin embargo, siempre estará presente. En este escenario nuestras mejores herramientas serán: permanecer alerta hasta el final de la actividad y actuar de forma metódica y con sentido común.

Aspectos básicos a tener en cuenta:

- La COVID-19 es una enfermedad de transmisión aérea, es decir, se transmite al hablar, estornudar, toser, etc. O bien, si nos llevamos las manos a la boca o los ojos después de haber tocado algún objeto en el que estuviera presente el virus. No se contagia directamente por la piel.
- Las mejores formas y las más sencillas de evitar el contagio es mantener la distancia de seguridad de dos metros y lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o con solución hidroalcohólica.
- En términos generales, las mascarillas o elementos de protección respiratoria, serán necesarias cuando no pueda mantenerse la distancia de seguridad.

Por último, recordad que:

- Los estudios dicen que no existirá seguridad plena hasta que se encuentren tratamientos efectivos o una vacuna (al menos 12 meses).
- Debemos mantenernos informados (www.mscbs.gob.es). Las medidas de seguridad cambian cada día.
- Aconsejamos encarecidamente leer el “Plan para la transición hacia una nueva normalidad” emitido por el Ministerio de Sanidad el 28 de abril de 2020.

5.- Recomendaciones anti COVID-19

5.1.- Recomendaciones comunes a todas las actividades en montaña

5.1.1.- Contratación y recepción de clientes

- Siempre que sea posible realizar la contratación de las actividades a través de internet. Facilitar toda la información posible a los clientes por mail antes del inicio de la actividad. Entre esa documentación deben estar el listado de material y las recomendaciones anti COVID-19 (véase Anexos II y III).
- Se debe informar al cliente que no podrá participar de la actividad si ha tenido algún síntoma compatible con COVID-19 en los últimos 14 días. Así mismo, el guía 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. En caso de recibir a los clientes en el local de la empresa/autónomo, esta cumplirá fielmente con todas las recomendaciones de sanidad en materia de desinfección, disponiendo de geles hidroalcohólicos, respetando los aforos que garanticen el espacio suficiente entre clientes, priorizando a aquellos participantes de la misma reserva o familia, evitando juntarlos con otros procedentes de otra reserva.
- Recomendar la NO asistencia a las actividades a personas pertenecientes a colectivos de riesgo (mayores de 60 años, personas con enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, pulmonares crónicas, diabetes, cáncer o inmunodepresión y embarazadas).
- Aconsejar a los clientes que deseen participar en una actividad que lleven sus propias mascarillas. Ver anexo III.
- Elaborar un registro digital o en papel de los clientes que realizan la actividad.
- Como empresa o autónomo es recomendable archivar durante, al menos, un año las siguientes documentaciones. Las autoridades pertinentes pueden requerirlo.
 - Recomendaciones anti COVID-19 para los empleados (si se tienen).
 - Recomendaciones anti COVID-19 para los clientes.
 - Recomendaciones anti COVID-19 de limpieza de materiales.
 - Recomendaciones anti COVID-19 de limpieza del local (si se tiene).



- Estas recomendaciones deben cumplir siempre los requisitos generales impuestos para el sector y, cuando se cuente con el número mínimo de empleados, deben estar validados por un servicio externo de prevención de riesgos laborales.
- Las recomendaciones anti COVID-19 para los clientes las podéis encontrar en el anexo II, la ficha de material en el anexo III. Haremos llegar esta información a los clientes vía telemática. Han de estar informados de estas recomendaciones antes del inicio de la actividad.

5.1.2.- Organización de las actividades

- Ratios: Debemos tratar de garantizar una distancia mínima entre clientes de 2 metros. Para cada una de las especialidades hay una recomendación (ver recomendaciones por especialidades). En esta situación excepcional debemos ser lo más rigurosos que podamos priorizando la seguridad higiénico-sanitaria. En cualquier caso, será el guía y/o la empresa quienes deban hacer una valoración final adaptando las recomendaciones de este documento a las peculiaridades de sus clientes o de la actividad.
- Recorridos. Evitar los recorridos muy populares que puedan llegar a estar masificados. Planificar recorridos en espacios abiertos en lugar de barrancos o gargantas muy angostas. Tener siempre en cuenta la normativa específica para cada lugar.
- Desplazamientos: se recomienda que los clientes de distinta procedencia no compartan vehículo, ni tampoco el guía con los clientes. Si fuese inevitable compartir vehículo, cumplir las medidas dictadas por las autoridades competentes.
- Material de higiene sanitaria anti COVID-19 para los guías:
 - 4 mascarillas quirúrgicas.
 - 3 pares de guantes de látex o nitrilo.
 - Bote de gel o spray desinfectante biodegradable.

Otros materiales aconsejados:

- Gafas de sol y/o transparentes, si es posible, que cubran los ojos por completo.
- Crema de protección solar individual.
- Vestimenta con bolsillos que nos permita llevar material de protección y desinfección durante la actividad.
- Si se van a usar guantes de actividad (guantes de montaña o barrancos), siempre se desinfectarán al final de la actividad.
- Gorra con visera.
- Varias bolsas de plástico.

Recordad que la utilización del material de higiene sanitaria será necesaria siempre y cuando no se puedan respetar las medidas de distanciamiento. Su uso requiere un protocolo con el que hay que estar familiarizado y ser meticuloso en su ejecución.



5.1.3.- Material del cliente

- Los clientes, en la medida de lo posible, traerán su propio material que no compartirán con nadie (ver anexo III).
- En caso de que esto no sea posible, el guía o la empresa solicitarán la información necesaria en cuanto a las tallas y material que necesitan para tenerlo preparado.
- Entregarles el material individualmente, bien en un espacio abierto, o por turnos en un local manteniendo las distancias de seguridad y con los EPI oportunos.

La AEGM recomienda que, tanto el guía como los clientes, lleven un bote con una solución hidroalcohólica para la limpieza de manos en todas las actividades.

5.1.4.- Desarrollo de las actividades

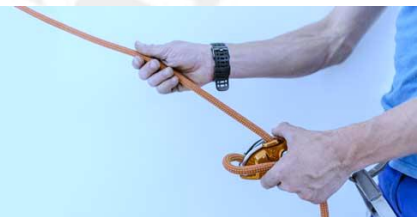
- En la medida de lo posible, los grupos no harán paradas en lugares frecuentados por mucha gente para evitar riesgos innecesarios.
- El punto de encuentro con los clientes estará, preferiblemente, en el punto de inicio de la actividad o del trayecto a pie.
- Intentaremos recibir a los clientes en un lugar abierto. No será necesario el uso de mascarilla y guantes mientras cumplamos con las medidas de distanciamiento pertinentes.
- Mantener la distancia entre los participantes y el guía con respecto a ellos. En el saludo evitaremos siempre el contacto físico.
- A la explicación habitual sobre la actividad a realizar, se le añadirá las indicaciones específicas sobre las medidas a adoptar durante la actividad para evitar el riesgo de contagio. Debemos darle la importancia que se merece para captar la atención de los participantes y conseguir su comprensión y colaboración.
- Antes del inicio de la actividad, si algún cliente presenta síntomas leves (tos, resfriado), no participara en la actividad. La exposición prolongada a pequeñas dosis infectivas puede aumentar la probabilidad de contagio. Igualmente invitaremos a los clientes a lavarse las manos con agua y jabón o gel desinfectante y utilizarlo antes de cualquier otra operación.
- El reparto de material individual (y colectivo en su caso), lo hará el guía en un espacio abierto y repartiéndolo a cada persona por separado para evitar que el mismo elemento sea manipulado por varias personas. En el caso de que un material cedido tenga que cambiarse por algún defecto o por talla errónea se depositará en una bolsa de plástico y se le proporcionará otro nuevo.
- Debemos usar guantes y mascarilla para preparar y distribuir dicho material y separar a los clientes entre sí para que se lo pongan y se preparen para la actividad.

- Lavado de manos con agua y jabón o solución hidroalcohólica después de manipular material común, o haber ayudado a un cliente.
- Desinfectar frecuentemente los objetos de uso personal (teléfonos móviles, gafas, etc.) con agua y jabón o con solución hidroalcohólica.

5.1.5.- Al finalizar la actividad

- Volver a utilizar un espacio abierto amplio para quitarse el equipo, separados unos de otros.
- Depositar todos los equipos individuales y colectivos en bolsas de basura.
- Desinfectar el material de higiene sanitaria no desechable antes y después de la actividad.
- Desechar todo el material de higiene sanitaria no reutilizable de acuerdo a las instrucciones del fabricante.
- Lavar y desinfectar la ropa utilizada durante la actividad. Hay que ser especialmente cuidadosos con gorras y bragas para el cuello o similar debido a la cercanía a nuestra cara.
- Desinfectar correctamente todo el material técnico. Las autoridades sanitarias recomiendan productos como OX-VIRIN para ello. Según su fabricante no daña los materiales textiles, o de otro tipo, sobre los que se aplica. Esta información no está corroborada por los fabricantes de material de montaña.
- Los trabajadores tienen la responsabilidad de hacer un seguimiento personal de su salud.

6.- Materiales e instalaciones



Aunque aún hay algunas dudas por resolver con respecto al comportamiento de la COVID-19 en determinadas superficies, el Ministerio de Sanidad ha publicado un listado de virucidas válidos para la desinfección de locales y materiales de trabajo. Existe una gran variedad de productos comerciales, uno de los más recomendables es el “OX-VIRIN presto al uso” ya que se puede usar en gran variedad de superficies, su eficacia está probada con varios tipos de virus, según el fabricante no daña los tejidos y es biodegradable. Es muy probable que las autoridades sanitarias exijan la desinfección de todos los elementos del equipo después de cada actividad. Esto será especialmente importante para las empresas y profesionales que alquilen material a sus clientes.

A continuación se muestra un cuadro resumen con distintas opciones para la desinfección de todo el material.

6.1.- Cuadro de materiales

	LIMPIEZA	PERIODO DE CUARENTENA
MATERIAL TEXTIL	Lavar con agua a 65°C y jabón, o bien, con <i>Ox-virin</i> o <i>Sanytol</i> siguiendo las indicaciones del fabricante.	72h.*
MATERIAL DURO	Lavar con toallitas <i>Lysol</i> o <i>Clorox</i> o con algunos de los productos mencionados anteriormente. Seguir siempre las indicaciones del fabricante.	72h.*
NEOPRENOS	Con agua y jabón, soluciones hidroalcohólicas o los productos mencionados anteriormente cumpliendo el modo de empleo señalado por el fabricante.	72h.*

* El periodo de cuarentena de 72h. sólo es necesario cuando se lave con agua y jabón. Si se utilizan los desinfectantes indicados, no es necesaria cuarentena.

6.2.- Limpieza de instalaciones

Cada vez que pase un grupo de clientes, desinfectar los “puntos críticos” de las instalaciones cómo son mostradores y pomos de las puertas.

Una vez hayamos acabado la jornada laboral desinfectar muebles, suelos, teléfonos, teclados de ordenador y materiales compartidos.

Para las tareas de limpieza hacer uso de guantes de vinilo/acrilonitrilo. En caso de uso de guantes de látex, se recomienda que sea sobre un guante de algodón.

Consultar el listado de virucidas publicado por el Ministerio de Sanidad:
https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Listado_virucidas.pdf

7.- Recomendaciones específicas por especialidades



7.1.- Barranquismo

Igual que en el resto de las especialidades, la clave para poder llevar a cabo las medidas sanitarias pertinentes es la elección previa de los itinerarios.

7.1.1.- Selección de itinerarios

Se fomentarán los recorridos en lugares abiertos que faciliten la conducción de los clientes tratando siempre de garantizar que se respetan las distancias mínimas entre los participantes.

Evitar las aglomeraciones, barrancos estrechos, grandes verticales y descensos con muchos rápeles.

Aún no existen estudios concluyentes sobre el comportamiento de la COVID-19 en el agua y la arena. El Instituto para la Calidad Turística Española (ICTE) ha encargado un informe científico sobre ello al Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC). Se publicarán los resultados en las próximas semanas.

7.1.2.- Antes de la actividad

Los clientes se equiparán individualmente siguiendo las instrucciones pertinentes del guía y respetando las distancias de seguridad.

7.1.3.- Durante la actividad

Barrancos acuáticos:

La mejor medida de seguridad sanitaria será mantener el distanciamiento entre los componentes del grupo. Para ello tratar de evitar las actividades técnicamente complejas, o bien, hacerlas con clientes que tengan cierto grado de autonomía.

- Evitar que los clientes se adelanten entre sí. Favorecer el adelantamiento de grupos que progresen más rápido en zonas anchas y respetando la distancia de seguridad.
- Aún no existe un elemento de protección respiratoria que se adapte perfectamente a la práctica del barranquismo. Las mascarillas sanitarias se estropearían en cuanto entrasen en contacto con el agua y las pantallas faciales pueden generar otros riesgos usándolas en torrentes con cierto caudal o debido a la necesidad de manipularlas con frecuencia.
Ante este escenario, se recomienda ser especialmente cuidadoso en los momentos en los que sea inevitable reducir la distancia de seguridad de dos metros, evitar hablar mirándose a la cara, utilizar mascarilla de neopreno y desinfectarlas frecuentemente.



- En los pasos donde sean necesarias las ayudas por parte del guía, será este quien tenga contacto con el cliente evitando agarrarle de las manos. Si fuese necesario hacerlo, posteriormente lavarse las manos con algún antiséptico para piel sana biodegradable (soluciones hidroalcohólicas).
- El uso de guantes de neopreno es opcional no son una medida preventiva fiable para el contagio de la COVID-19.

7.1.4.- Barrancos secos

- Utilizaremos guantes, gafas y mascarilla durante toda la progresión.
- Evite que los clientes se adelanten. Cuando se encuentre con barranquistas más rápidos, favorezca el paso en los puntos más anchos, use la mascarilla y gire la cabeza hacia el lado opuesto.
- En el caso de que el guía deba ayudar a los clientes en los puntos más exigentes, ambos deberán utilizar la mascarilla.
- Promueva la higiene de manos a menudo.
- Fomentar el uso de gorros o pañuelos bajo el casco.
- Seguir las reglas de desinfección diaria del material técnico personal.
- Evitar sostener material con la boca.

7.1.5.- Ratios

La recomendación de la AEGM es genérica, es decir, pensada en un “cliente estándar” y en un “barranco estándar” para garantizar las distancias de seguridad y, en la medida de lo posible evitar el contacto físico entre los barranquistas. Cada guía tendrá que adaptar estas recomendaciones a las características propias de sus clientes y de la actividad.

Fase 1: máximo 4 clientes por guía.

Fase 2: máximo 6 clientes por guía.

Fase 3: ratios normales.

7.2.- Vías Ferratas

7.2.1.- Selección de itinerarios

Se seleccionarán las vías ferratas que favorezcan la fluidez de los participantes.

Se adaptará la manera de trabajar durante la actividad para que se respeten lo máximo posible las distancias de seguridad.



7.2.2.- Antes de la actividad

Los clientes se equiparán individualmente siguiendo las instrucciones pertinentes del guía y respetando las distancias de seguridad.

7.2.3.- Durante la actividad

- Utilizaremos guantes, gafas y mascarilla durante toda la progresión.
- Evite todo lo posible que los clientes se adelanten. Cuando se encuentre con cordadas más rápidas o que provengan de la dirección opuesta, favorezca el paso en los puntos más anchos, use la mascarilla y gire la cabeza hacia el lado opuesto.
- En el caso de que el guía deba ayudar a los clientes en los puntos más exigentes, ambos deberán utilizar la mascarilla.
- Promueva la higiene de manos, a menudo.
- Desinfectaremos los guantes de vía ferrata y los dejaremos secar al sol al final de la actividad o durante los descansos largos.
- Fomentar el uso de gorros o pañuelos bajo el casco.
- Seguir las reglas de desinfección diaria del material técnico personal.

7.2.4.- Ratios

La recomendación de la AEGM es genérica, es decir, pensada en un “cliente estándar” y en un “actividad estándar” para garantizar las distancias de seguridad y, en la medida de lo posible evitar el contacto físico entre los participantes. Cada guía tendrá que adaptar estas recomendaciones a las características propias de sus clientes y de la actividad.

Fase 1: máximo 2 clientes por guía.

Fase 2: máximo 4 clientes por guía.

Fase 3: ratios normales.

7.3.- Media montaña

7.3.1.- Selección de itinerarios

Se recomienda planificar los itinerarios favoreciendo la conducción del grupo en espacios abiertos, evitando zonas escarpadas y el contacto con los clientes.

7.3.2.- Antes de la actividad

Los clientes se equiparán individualmente siguiendo las instrucciones pertinentes del guía respetando las distancias de seguridad.



7.3.3.- Durante la actividad

- Seguir las instrucciones del guía en todo momento.
- Lavarse las manos siempre que sea posible.

En general, se recomienda el uso de las mascarillas:

- En refugio o espacios cerrados.
- En el *briefing* de inicio y despedida, si no se puede mantener la distancia de seguridad de 2 metros.
- Durante los descansos, si no se puede mantener la distancia de seguridad.
- En situaciones de contacto cercano para evitar peligros de montaña.

Cuando se esté en movimiento:

- Guardar distancia interpersonal de 2 a 4 m.
- Limitar las conversaciones mientras se esté en movimiento.
- Fomentar el uso de gafas de sol o transparentes.
- Controlar el ritmo y la velocidad de progresión y avisar al grupo con antelación a la hora de hacer paradas para que se eviten aglomeraciones.
- Respetar distancia interpersonal durante el cruce con otros grupos.
- Mantener el nivel de esfuerzo y evitar cambios de ritmo.
- Lavarse las manos tras hacer uso de elementos artificiales como cables, barandillas, etc.
- En zigzags y zonas empinadas, evitar detenerse justo encima o debajo de otra persona.
- Con viento fuerte usar mascarilla, en su defecto y si el espacio lo permite andar en hilera.
- Acércate a otros participantes sólo si es estrictamente necesario y siempre haciendo uso de mascarilla y guantes desechables.



7.3.4.- Durante las paradas

- Guardar la distancia de seguridad interpersonal, mínimo 2 m.
- Ponerse mascarillas para hablar con seguridad cuando sea necesario reducir la distancia o haga viento.
- Evitar comunicar en voz muy alta, tosiendo o estornudando.
- No intercambiar material, comida, bebida, crema solar, crema labial, etc.

7.3.5.- Ratios

Siempre y cuando las características del itinerario lo permitan (itinerario sin dificultad técnica) las ratios que propone la AEGM son los siguientes.

Fase 1 y 2: máximo 6 clientes por guía.

Fase 3: máximo 8 clientes por guía.

Cada guía tendrá que adaptar estas recomendaciones a las características propias de sus clientes y de la actividad.

7.4.- Escalada y alta montaña

El tipo de terreno y espacio es muy similar en las dos especialidades. Las recomendaciones descritas a continuación son válidas para ambas. En el caso de las actividades de alpinismo de escasa dificultad las recomendaciones a seguir son similares a las descritas en media montaña.

7.4.1.- Selección de itinerarios

Elegir vías adaptadas al nivel de los clientes y, en la medida de lo posible, con pies de vía cómodos y terrazas amplias en los puntos de reunión.

7.4.2.- Antes de la actividad

- Elegir un lugar lo más espacioso posible para prepararse para la escalada y seguir manteniendo la distancia entre los participantes.
- Cada uno deberá prepararse sin mezclar material (vestimenta, equipos, mochilas...) y en el caso de dejar material a pie de vía, lo dejaremos lo más recogido posible y, si puede ser, todo dentro de la mochila y ésta a su vez separada del resto y separada de las zonas de paso.



7.4.3.- Durante la actividad

7.4.3.1.- Escalada de un largo:

- Usaremos y haremos usar las gafas (de sol o transparentes) durante toda la actividad.
- Usaremos la mascarilla cuando estemos cerca de otros clientes o al acercarse a dar explicaciones técnicas.
- Durante la escalada se recomienda el uso de pañuelo bajo el casco para evitar que el sudor se filtre en los ojos.
- Promover el uso de magnesio líquido. En el caso de magnesio en polvo, evitaremos soplar el exceso de magnesio en manos y/o agarres o presas.
- Evitaremos igualmente soplar para limpiar restos de tierra o suciedad de la pared.
- Si dos cordadas escalan en líneas paralelas dejar, al menos, 4-5 metros de separación.
- Evitaremos coger material de escalada con la boca o morder la cuerda.
- Si usa guantes para escalar/asegurar, desinfectelos y déjelos secar al sol al final de la actividad o durante los descansos largos. A la hora de comer, nos los retiraremos para podernos lavar/desinfectar bien las manos y nos los volveremos a poner nuevamente después si continuamos la actividad.

7.4.3.1.1.- Ratios

La recomendación de la AEGM es genérica, es decir, pensada en un “cliente estándar” y en una “actividad estándar” para garantizar las distancias de seguridad y, en la medida de lo posible, evitar el contacto físico entre los participantes. Cada guía tendrá que adaptar estas recomendaciones a las características propias de sus clientes y de la actividad.

Fase 1: máximo 2 clientes por guía.

Fase 2: máximo 4 clientes por guía.

Fase 3: ratios normales.



7.4.3.2.- Escalada de varios largos:

- Se aplican todas las indicaciones descritas anteriormente para la escalada de un largo.
- Evitar la presencia de miembros de diferentes cordadas en las reuniones.
- Ponerse la mascarilla antes de la llegada del segundo a la reunión (tanto quien asegura como quien escala).
- Intentar evitar todo lo posible hacer los descansos para comer y beber en una reunión y, si fuera estrictamente necesario, elegid una reunión lo más amplia posible para podernos distanciar.
- Al salir de la reunión y recuperar la distancia de seguridad es conveniente apartar la mascarilla, pero no quitarla y guardarla en algún bolsillo, ya que podría contaminar todo lo que entrase en contacto con ella.
- Aumentar la distancia de progresión en las cordadas de tres siempre que se pueda y no comprometa la seguridad de estas.
- En el caso de que dos cordadas estén en la misma vía y se pretenda realizar un adelantamiento, éste se intentará hacer en una reunión amplia, lo más rápido posible, con las mascarillas puestas y evitando hablar mirándose a la cara.
- Deberemos usar también mascarilla, gafas y guantes durante el rapel.
- Reduiremos el intercambio y el paso de material de mano en mano. Se irá dejando colgado donde indique el/la guía o será éste/ésta quien lo coja directamente del arnés de los clientes.

7.4.3.2.1.- Ratios (Recomendación AEGM):

Para las 3 fases: máximo 2 clientes por guía.

7.4.3.3.- Crestas e itinerarios en cuerda corta:

- En este tipo de itinerarios la distancia interpersonal se reduce con mucha frecuencia. Por ello, es aconsejable llevar puestas las gafas y usar la mascarilla siempre que la distancia sea menor a dos metros. Si en algún momento, por cuestiones técnicas no fuese posible recolocarse la mascarilla, puede ser útil usar una braga de cuello (buff) para ponerla sobre la boca, y al menos, reducir la emisión de gotas al hablar. Esto debe tomarse sólo como una recomendación para momentos excepcionales, ya que la braga de cuello no es un elemento de protección respiratoria.
- Si se utilizan guantes, debemos desinfectarlos y dejarlos secar al sol al final de la actividad o durante los descansos largos.



- Deberemos usar también mascarilla, gafas y guantes durante el rapel.
- Reduciremos el intercambio y el paso de material de mano en mano. Será el/la guía quien lo coja directamente del arnés de los clientes o de una cinta en la que lo puedan llevar colgado.

7.4.3.3.1.- Ratios (recomendación AEGM):

Fase 1: máximo 1 cliente por guía.

Fases 2 y 3: máximo 2 clientes por guía.

7.4.3.4.- Boulder:

- En las aproximaciones tener las mismas precauciones que en el resto de las especialidades.
- La persona porteadora deberá desinfectarse las manos mediante hidrogel después de cada porteo.
- Evitar tumbarse para descansar en los crash pad.
- Usar preferiblemente magnesio líquido.
- Higiene de manos después de cada escalada.
- Evitar tocarse la cara.

7.4.3.4.1 Ratios (Recomendación AEGM)

Fase 1: 4 clientes por guía.

Fase 2 y 3: ratios habituales.

7.5.- Esquí de montaña

7.5.1.- Selección de itinerarios

Si bien, la temporada de esquí de montaña en España está casi finalizada por la ausencia de nieve, mientras se pueda hacer algún recorrido, se recomienda planificarlos donde sea más favorable la conducción del grupo y evite, todo lo posible, el contacto con los clientes, sorteando itinerarios que exijan transiciones a zonas más escarpadas.

7.5.2.- Durante la actividad

- Si se coincide con otros deportistas o guías con clientes evitar aglomeraciones en pasos estrechos obligados, paso por refugios y aparcamientos al iniciar o finalizar las actividades respetando escrupulosamente las distancias mínimas de seguridad.



- En caso de previsión de condiciones climatológicas adversas con poca visibilidad reorganizar la actividad hacia lugares o momentos del día que garanticen el campo de visión suficiente para mantener el control grupal y al mismo tiempo poder mantener las distancias de seguridad.
- Evitar aglomeraciones, zonas escarpadas, cualquier momento en el que tengamos que reagruparnos sin cumplir con las normas de distancia recomendadas.
 - Guardar distancia interpersonal de 4 a 5 m.
 - Evitar hablar en movimiento.
 - Fomentar el uso de gafas de sol.
 - Controlar el ritmo y la velocidad de progresión y avisar al grupo con antelación a la hora de hacer paradas para que se eviten aglomeraciones.
 - Respetar distancia interpersonal durante el cruce con otros grupos.
 - Mantener el nivel de esfuerzo y evitar cambios de ritmo.
 - En zigzags y zonas empinadas, evitar detenerse justo encima o debajo de otra persona.
 - Con viento fuerte aumentar la distancia interpersonal a 10 metros y usar mascarilla.
 - Acércate a otros participantes sólo si es estrictamente necesario y siempre haciendo uso de mascarilla.

7.5.3.- Durante las paradas

1. Guardar la distancia de seguridad interpersonal, mínimo 2 m.
2. Ponerse mascarillas para hablar si se reduce la distancia de seguridad a menos de dos metros.
3. Evitar comunicar en voz muy alta, tosiendo o estornudando.
4. No intercambiar material, comida, bebida, crema solar.

7.5.4.- Ratios

Recordamos que esto son recomendaciones genéricas pensadas para tratar de garantizar la distancia de seguridad y evitar, en la medida de lo posible, el contacto físico. Cada actividad tiene unas características concretas y el guía tendrá que adaptar estas recomendaciones a esas circunstancias.

Fase 1: 2 clientes por guía.

Fase 2: 4 clientes por guía.

Fase 3: ratios normales.



A pesar de que aún hay muchos datos que se desconocen de la COVID-19, los principales síntomas y su forma de contagio parecen estar bastante claros. El camino por el que accede a nuestro organismo este virus son las mucosas y las vías respiratorias, por tanto, simplemente usando el sentido común, concluiremos que cortando ese camino a nuestro enemigo, ya sea manteniendo la distancia de seguridad, usando mascarilla o con una estricta higiene de manos que impida que estas lleven el virus a las vías respiratorias, habremos resuelto gran parte del problema. Sin embargo, en las actividades que desarrollamos los guías de montaña hay momentos en los que cumplir esas normas básicas de seguridad puede resultar complejo, especialmente en las reuniones de escalada y en las maniobras en barrancos técnicos. Ante este problema, lo más sencillo hubiese sido recomendar a los guías de montaña que se queden en casa, o que pospongan su regreso a la actividad laboral hasta que otros profesionales abran la huella y tengamos más datos sobre los contagios en este tipo de actividades de montaña. Sin embargo, la Junta Directiva de la AEGM consideró que esa postura conservadora no es la que corresponde a un colectivo como el nuestro ya que representamos a profesionales que pasan su vida gestionando riesgos y tomando decisiones delicadas en momentos difíciles. La vuelta a la actividad laboral gestionando el riesgo higiénico-sanitario de contagio de esta pandemia no es más que otra de esas situaciones en la que, como solemos hacer, hemos identificado el peligro sin menospreciarlo en absoluto, estudiamos todas las herramientas y soluciones con las que podemos contar y, finalmente, elaboramos este documento de recomendaciones para gestionar este nuevo riesgo.

Por último, no debemos olvidar que frente al COVID-19 todos tenemos la responsabilidad social de evitar cualquier contagio y, en nuestro caso, la responsabilidad profesional de representar a un colectivo que merece estar en la cúspide de la pirámide cualitativa de los servicios de turismo activo en España.



Bibliografía y otras fuentes consultadas

Gobierno de España, Ministerio de Sanidad, Consumo, y Bienestar Social
<https://www.mscbs.gob.es/en/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/home.htm>

Petzl, Petzl profesional, recomendaciones para desinfectar sus equipos,
<https://www.petzl.com/ES/es/Profesional/Novidades/2020-4-17/Recomendaciones-para-desinfectar-sus-equipos>

Singingrock, recomendaciones para desinfectar sus equipos
<https://www.singingrock.com/covid-19-disinfection>

Syndicat solidarité Cordistes, SYSOCO, désinfection des EPI - COVID19, 24 abril 2020

Federación Española De Deportes De Montaña Y Escalada, FEDME, Recomendaciones post-covid19 para deportes de montaña. 30 de abril del 2020.

Syndicat national des professionnels escalade and canyon, Covid 19- Position syndicale pour une reprise de l'activité des moniteurs d'escalade et de canyon.

Guide Alpine Italiane, AGAI, linee guida per l'adozione di comportamenti adeguati alla mitigazione del rischio da COVID-19 nell'accompagnamento in montagna.



Anexo I. – Decálogo de primeros auxilios

Ante el riesgo especial de contagio por COVID-19 frente a un accidente o emergencia sanitaria ocurrida durante nuestras actividades como guías de montaña y teniendo en cuenta las peculiaridades del entorno agreste en el que las realizamos, presentamos el siguiente decálogo con las medidas específicas a implantar que suplementan las medidas preventivas habituales en este tipo de emergencias.

- Mantenga al resto del grupo y curiosos a una distancia segura.
- No debemos acercarnos y tocar a la víctima hasta habernos puesto el material de seguridad sanitaria adecuado a la situación: Doble par de guantes, mascarilla y protección ocular (gafas de sol, transparentes o de ventisca).
- Nos vestiremos con el Gore-tex o impermeable.
- La primera medida será colocarle una mascarilla a la víctima esté consciente o inconsciente.
- Para comprobar si respira, se recomienda hacerlo sólo visualmente (ver si su pecho o espalda se mueven al respirar o si la mascarilla también se mueve al inspirar-espigar).
- En caso de que no respire y tener que hacer RCP: alertaremos cuanto antes y realizaremos sólo compresiones torácicas, sin ventilaciones. Si estamos en un refugio que disponga de balón resucitador (*ambú*) y DESA lo utilizaremos pero nos aseguraremos de que el ambú tiene filtro entre la mascarilla y la válvula de exhalación. (*utilización del DESA atendiendo a la legislación autonómica*).
- En el caso de que tengamos heridas nosotros/as, las curaremos y cubriremos cuidadosamente y si las heridas son consecuencia del accidente por el que tenemos que atender a otras personas, las cubriremos rápidamente para protegernos y poder atender cuanto antes.
- Tras finalizar, introduciremos todo el material usado desechable en doble bolsa de plástico que depositaremos en un contenedor de basura apropiado. Y el material reutilizable lo desinfectaremos.
- Nos lavaremos/desinfectaremos las manos a ser posible, antes, durante y después de nuestra intervención.
- Como último consejo, será necesario más sentido común, sangre fría, precaución y profesionalidad si cabe, de la que ya de por sí se espera de un guía.



Anexo II. – Información previa para los clientes

- 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.
- Evite llevarse el material a la boca (morder la cuerda, sujetar cintas o cordinos con la boca, etc.).
- Tenga siempre a mano y preparada la mascarilla para el caso de tener que compartir espacios pequeños con otras personas (reuniones, descuelgues, etc.).
- 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.

Junto a este documento se deben incluir las condiciones de cancelación en caso de enfermar por COVID-19.

Anexo III. – Listado de material que debe llevar cada cliente

Obligatorio

- Dos mascarillas higiénicas o quirúrgicas.
- Bolsas de plástico.
- Gafas de sol y/o transparentes (se recomienda que cubran los ojos lo máximo posible y a ser posible con cristal de seguridad contra impactos).
- Crema de protección solar individual.
- Comida y bebida individual.
- Botecito pequeño con gel o spray desinfectante biodegradable.
- Mochila pequeña o vestimenta con bolsillos que nos permita llevar material de protección y desinfección durante la escalada.

Recomendable

- Gorra con visera
- Pañoleta de tela



Autores y Colaboradores

Raúl Lora del Cerro. Presidente AEGM. Guía de alta montaña UIAGM y guía de barrancos.

Marco García Gómez. TD alta montaña, técnico superior de escalada y guía de media montaña UIMLA. Responsable comisión media montaña AEGM.

Guillermo Burba. TD Escalada, Responsable comisión técnica de escalada AEGM.

Manuel Rodríguez González. Guía de alta montaña UIAGM, responsable comisión accidentes AEGM.

Manuel San Segundo López. Guía de escalada y guía de media montaña UIMLA.

Ángel Villán Polo. Guía de alta montaña UIAGM.

Oscar Hernández Caballero. Guía de media montaña UIMLA.

Otros colaboradores:

Fernando Sierra. Responsable comité jurídico AEGM.

Francisco J. Esteban. Profesor Titular de Biología Celular de la Universidad de Jaén.