

# CAMPUS INFANTIL de MONTAÑA 2020

**A.M.A. Torrecerredo**

## **PROTOCOLO SEGURIDAD Y EMERGENCIA EN MONTAÑA Y COVID - 19**

Los protocolos que elaboramos para la prevención del contagio del COVID en el tradicional campamento de 13 días hacen que estos no fueran viables económicamente.

Por eso buscamos una alternativa para que los mas pequeños sigan estando en contacto entre ellos y con la naturaleza, descubriéndola, haciendo deporte y aprendiendo las técnicas seguras del montañismo.

Que cumpliendo con todos los protocolos de seguridad y anti COVID, nos permitiese ofrecer un servicio económico a nuestros socios, en un momento como este, que el precio puede ser más excluyente que nunca.

Con un calendario y horario que os permita conciliar l vida familiar y así surge es **CAMPUS de JULIO**

**Serán 3 semanas de lunes a viernes de 10:00 (primera recogida a las 9 para quien no pueda tan tarde) a 18:30 (Ultima recogida 19:30).**

Las salidas serán siempre desde el Parchís o el parque infantil o Renfe, igual que el retorno. **La entrega se puede hacer en el punto inicial de la ruta,** que será más cómodo para algunos padres que se desplazan en coche.

**Igualmente para las recogidas en el punto final**

**Serán en el entorno de Xixón** par aprovechar el transporte público y abaratar los precios.

Pero también haremos, todas las semanas, **una salida en autobús**

**Torrecedredo** a montañas que ya reconocemos desde Xixón: **Sueve, Mota Cetín, Peñamayor**

Cada semana contará con un noche de **VIVAC MÁGICO**, en lugares escogidos por su sacralidad arcaica, desde la edad de Bronce a nuestros días.

**Monte Areo, Peña los 4 Xueces, Laguna de Nevares y Peñamayor.**

Como el programa va in crescendo **la 3 semana tendremos 2 noches de vivac.**

Para los que ya nos conocéis haremos una actividad parecida a nuestro programa “Conoz Xixón”, en el conceyu y entorno, a los que les añadimos la emoción de pasar una noche en la naturaleza de vivac y una ruta de las que teníamos previsto realizar en el programa “Conoz Asturias”.

Toda la población está muy **preocupada por el contagio de COVID** con los protocolos establecidos tratamos de minimizar un riesgo que por mucho que queramos estará presente. **Nadie puede garantizar que no habrá contagio** ni siquiera testando a los participantes con anterioridad.

De lo que si estamos seguros es que los niños reducirán el numero de contactos sociales (10-12 pax+3monitores), permanecerá en espacios naturales abiertos sin masificar, de poco interés turístico o deportivo, en contacto físico con superficies no contaminadas. **Estamos seguros que, estadísticamente les reduciremos el riesgo de contagio** que supondría la actividad diaria urbana del niño, con numerosos contactos conocidos y no, superficies contaminadas, espacios cerrados, masificaciones ...

Sabemos lo difícil que es para los padres inculcar buenos hábitos a sus hijos, y os debe estar costando mucho introducir los nuevos hábitos higiénicos y sanitarios en prevención del contagio. Los monitores trataremos de ayudaros a adaptarlos a la “Nueva Normalidad”.

## **LOS MONITORES.**

Guiarán, tutelarán, les ayudarán estudiar e interpretar la naturaleza, les formarán en seguridad en montaña, ... pero en esta edición tan especial, parte de nuestro trabajo consiste en **educar a los niños en los nuevos hábitos sociales, higiénicos y sanitarios “post” COVID.**

Muchos conoceréis a los monitores que no es la primera vez que nos acompañan en una ruta, en la escalada, el esquí o en algún campamento. Los seguro los que participáis en el grupo de Facebook Piarinos de Xixón

**Alicia** :Educatora Social, Monitora de Tiempo libre, especialista en niños con discapacidades, formación APADAC, terapias con perros y perros de rescate en motaña, que serán parte también de la plantilla.

Formación en Primeros Auxilios.

**Mónica**: Educadora infantil, formación APADAC especialista en Aves. Formación en Primeros Auxilios. Formación APADAC.

**Abraham**: Pertenece a la primera hornada de niños que por finales de los años 80 me acompañaban de montaña con sus coles. Colaboró de jóven con nosotros en las actividades deportivas y sacó con nosotros el título de Monitor de Tiempo Libre. Es nuestro rastreador aborígen especialista en naturaleza. Formación APADAC

**Marino**. Dirige los campamentos, apoyará puntualmente a las actividades y realizará con ellos la actividad “Escalada en la Ñora”.

## **LOS PARTICIPANTES.**

1. Dirigido a alevines montañeros, de 8 a 13 años pertenecientes a cualquier club.

2. En el **Consentimiento Informado Declaración Responsable Adaptado COVID 19** el autorizante confirma que el participante no ha tenido síntomas compatibles con COVID-19 en los últimos 15 días y que no pertenece a un grupo de riesgo de contagio o por patologías previas.

4. También autoriza a adoptar las medidas medicas o quirúrgicas de urgencias, bajo indicación facultativa y la utilización de imágenes para la elaboración de memorias, promociones, charlas o promociones de la Organización y las Federaciones promotoras.

**Entre 10 y 12 plazas por semana. Riguroso orden de inscripción.**

## **INSCRIPCIÓN.**

Rellenando y enviando la ficha a [seccionmontana@torrecerredo.com](mailto:seccionmontana@torrecerredo.com)

Asunto INSCRIPCIÓN CAMPUS 2020

Adjuntando la ficha de inscripción rellena

A vuelta de Correo se confirma la plaza.

La plaza se consolida definitivamente con el pago en la cuenta

A.M.A. TORRECERREDO

ES 5892048009600013001

Concepto: Abono Campus 2020 Nombre y Apellidos del participante.

PRECIO. 1 Semana 150 € hermanos 140 €

2 Semanas 280 € hermanos 270 €

3 Semanas 420€ hermanos 405 €

## **PROGRAMA.**

### **1º SEMANA del 13 al 17 de Julio.**

Es una ruta muy sencilla que en compañía de nuestras monitoras podrán reconocer algunas aves que aún no conocemos y aprenderemos a utilizar nuestro cuaderno de campo y material para EXPLORAR la NATURALEZA.

9:00 La Lloca. Estará una monitora junto a la carretera para bajar a los niños del coche con su mochila preparada.

10:00 Glorieta subterránea del Parque de Isabel la Católica

18:30 Jardín Botánico.

19:30 Determinar lugar.

### **M14. Escalada en la Ñora. Monitores**

Es una promesa que les he hecho a muchos de ellos este año, a los que vinieron a las clases de escalada o participaron en el programa “Conoz Xixón”. Conocer nuestra pequeña escuela de escalada local, aprovechando el momento y las instalaciones para aprender la técnica de rapel, no solo útil para el escalador, sino imprescindibles para la seguridad del Montañero.

9:00. Ayuntamiento

10:30. Parchís. Línea 25.

19:30. Parchís. Línea 25.

### **X15. RUTA SIERRA del SUEVE**

El Picu Pienzu es para nuestros pequeños montañeros un objetivo que tienen siempre delante cuando ascendemos a los puntos más altos de Xixón, incluso desde la costa ya lo hemos visto.

Ahora desde el Pienzu podremos situar nuestras anteriores y próximas ascensiones, situándonos muy bien geográficamente en la zona central de Asturias.

Es una ruta clásica de montaña con variantes.

En esta ocasión hemos escogido Fito-Pienzu- Piedepotro.

9:00 Cuatro Caminos.

9:05 Foro

9:15 Parchís

9:30 Grupo

19:00 Grupo  
19:15 Parchís  
19:25 Foro.  
19:30 Cuatro Caminos.

### **J16. MONTE AREO. Montiana - Monte Areo IVAC MÁXICU**

### **V17. MONTE AREO. Monte Areo – San Andrés.**

A lo largo de nuestras rutas por el concejo hemos encontrado en los altos lugares que son considerados “sagrados” desde hace 6000 años, muchos de ellos hasta la actualidad.

Todos ellos tienen un algo mágico, por eso tantas culturas los escogieron, que queremos descubrir. Pero el Monte Areo tiene un atractivo especial por la presencia del Dolmen descubierto. Tanto es así que todavía es sitio de reunión de bruuuuujas en fechas astronómicas especiales.

Pasarán la noche nosotros las 2 brujas y quien sabe si un druida.

Es una ruta muy suave y corta con el vivac en el medio.

Día 16 9:00 Plaza del marques.

10:00 Parada Línea 24 en plaza de Europa.

Día 17 19:30 Estación de Renfe

## **2º SEMANA del 20 al 24 de Julio**

### **L20. Carrera de Orientación Monte Deva.**

El Monte Deva en estos últimos años se está convirtiendo en nuestra principal base de operaciones.

Ya lo debemos conocer bien por lo que os tenemos preparada una prueba en la demostrareis vuestra capacidad de orientación y conocimiento del medio natural.

En equipos de 2 participantes.

Recorrido tutelado por los monitores + Seguimiento digital.

Tendrán que localizar las fichas dispuestas por el parque del Monte Deva, responder a sus preguntas o pruebas. La velocidad es un punto pero la organización del equipo y los conocimientos de orientación y naturaleza marcarán la diferencia

10:30. Parchís.

11:00. Cementerio de Deva.

17:30. Merenderu La Curuxa

19:00 -19:30 Parchís.

### **M21. CORDAL de DEVA. La Colla, Minas de Fluorita, Peña los Cuatro Xueces. VIVAC MÁXICU.**

### **X22. CORDAL de DEVA Peña los 4 Xueces – Rioseco – Monte Deva -La Hoya.**

Es una ruta que cuando la hacemos en el día se puede hacer un poco larga para los pequeños, aunque siempre la completaron sin problema.

En esta ocasión la realizaremos en 2 días de menos kilometraje, variando ligeramente la

ruta para visitar, sin peligro, la escombrera de la mina de fluorita (MINERALES), para por la tarde dirigirnos al Picu Fariu, donde estará nuestro vehículo de apoyo dejarnos nuestros enseres de vivac para pasar otra noche en un paraje máxicu desde milenios. Aprenderemos a calentarnos las cena y organizar el vivac. Recomendable llevar hamaca.

Día 21

8:35. Ambulatorio Puerta la Villa

9:30. La Collada. AS-248 Xixón – Pola Km 12

Día 22

17:30. Merenderu la Curuxa (La Olla)

19:15-30 Parchís

### **J23. RUTA: “Mota Cetín”, EXPLORANDO MINERALES y ROCAS.**

Otra montaña que observamos desde diversos puntos y nos choca por su cumbre cuadrada.

Y desde ella tenemos un magnífica perspectiva del Sueve, Picos de Europa, Ponga, ....

Tenemos la suerte de que Abraham es, además de nuestro especialista en naturaleza en aborigen de la zona que conoce muy bien y nos ayudará a conocer y disfrutar más el entorno.

En el descenso nos encontraremos con unas minas de cobre explotadas ya por los romanos, en cuya escombrera nos encontraremos azuritas, malaquitas, cuarzos, calcitas y quien sabe si la mas preciada tetraedrita para nuestra colección de minerales.

9:00 Cuatro Caminos.

9:05 Foro

9:15 Parchís

9:30 Grupo

19:00 Grupo

19:15 Parchís

19:25 Foro.

19:30 Cuatro Caminos.

### **V24. La Olla -Paya de la Ñora. EXPLORANDO AVES.**

Enlazamos así el Monte de Deva con la costa recorriendo así todo la Frontera Este del Conceyu de Xixón. Desde Pola, Sariegu, Villaviciosa y, ahora hasta la mar.

9:00. Escalerona.

9:30 Parchís.

10:30 La Olla AS-331 km 25,7

17:30 Merenderu la Curuxa.

19:30 Parchís

### **3ª SEMANA del 27 al 31 de Julio.**

**L27. CORDAL de PEÓN.** Altu La Fumaréa - Llaguna Nevares. VIVAC MÁXICU.

**M28. CORDAL DE PEÓN.** Llaguna Nevares – Playa de España.

Día 27 9:00 Cuatro Caminos.  
9:05 Foro  
9:15 Parchís  
9:30 Grupo

Día 28

18:00 Playa de España.  
19:30 Playa de España.

**X29. ACTIVIDAD POR DETERMINAR** - Descanso activo,

**J30. SIERRA de PEÑAMAYOR.** Faya los Llobos – Trigueiru – Peña Mayor. VIVAC SALVAXE.

**V31. SIERRA de PEÑAMAYOR** Peña Mayor – Fuensanta.

Será nuestra cuarta ruta con vivac en este programa, el lugar de este vivac, aunque también es Máxico lo vamos a denominar SALVAJE, dado que es un lugar muy rico en fauna silvestre que estudiaremos con las cámaras espías de la noche y trataremos de ver y reconocer durante el día

Día 30 9:00 Cuatro Caminos.  
9:05 Foro  
9:15 Parchís  
9:30 Grupo

Día 31

18:00 Playa de España  
19:30 Cuatro Caminos.

## **NORMAS PARTICIPANTES**

### **Protege el Medio Ambiente.**

La protección del medio ambiente es una importantísima labor de todos nosotros. Tu colaboración es necesaria e imprescindible para conservar el entorno en las mejores condiciones naturales.

La actividad, sus contenidos y las interpretaciones de los Guías están dirigidos a dar a conocer el medio natural de montaña desde todos los aspectos: Geográficos, Geológicos, Meteorológicos, Ecológicos, históricos, etnográficos, .... y despertar en los participantes el interés por su estudio. En el Conocimiento esta el Respeto a la Naturaleza.

1. Observaremos y Estudiaremos la Vegetación relacionándola con los suelos, las orientaciones, altitudes,...Haremos un inventario fotográfico de toda la vegetación que nos encontremos en el camino. **Nunca maltrataremos a la vegetación**, ni

romperemos ramas de los árboles ni arrancaremos plantas.

2. Observaremos y estudiaremos animales salvajes y domésticos. **Sin tratar de acercarnos o asustarlos.**
3. **Nunca haremos fuego** y por supuesto no tiraremos colillas.
4. **NO utilizaremos vehículos de motor fuera de carreteras o pistas autorizadas.** Salvo Emergencia o Evacuación Autorizada.
5. Trataremos de avanzar generalmente en silencio, tratando de escuchar y reconocer las aves y de no ser escuchados para poder avistar más especies animales. **NUNCA alteraremos la paz de la naturaleza con música, ruidos o gritos.**
6. Usaremos **solo jabón natural y fuera de fuentes o ríos.**
7. Respeta las normas de acampada y de protección del medio ambiente. **No entraremos en lugares de acceso restringido.**
8. NO arrojaremos basura en la montaña. Recoge la tuya y la que te encuentres. Entregala a la organización depositándola en los contenedores de orgánico compostable, envases reciclables y otros.
9. Serán 13 días seguidos de montaña y será inevitable que tengamos que hacer nuestras necesidades. Hazlo en lugares apartados de los caminos. Tapalo si es posible. Recoge el papel en tu bolsa de basura de Papel Higiénico y entrégalo a la organización depositándolo en el contenedor de mascarillas y guantes desechables.
10. La organización se encargará de depositar cada día estos residuos en contenedores habilitados para ello en la localidad más próxima.

**Los lugares por los que pasemos quedarán en el mismo o mejor estado que como nos los encontramos.**

**Descubre, estudia la naturaleza, ayúdanos a defenderla y predica con tu ejemplo.**

## **NORMAS ELEMENTALES del CERREÍN.**

1. **Valora tu condición física.** Tomate la temperatura de mañana y de noche. Comunica cualquier malestar a los guías. Retroceder cuando sea oportuno. La montaña lleva ahí millones de años y seguirá otros tantos para volver a intentarla. No es necesario hacer



todas las cumbres del recorrido. **Opta por la alternativa más suave si no te encuentras en tus mejores condiciones.**

**2. Mantén la distancia social apropiada en cada momento.**

3. Ten siempre una  **mascarilla a tu alcance y pónstela si coincidimos con personas ajenas** a la travesía, la población del medio rural esta envejecida y no queremos aumentar sus riesgos de contagio. Pónstela siempre cuando vayas a recoger o manipular comida.

**4. Lavate frecuentemente las manos con agua y con jabón.**

**5. No intercambies material con el resto de participantes:** Tienda, saco, ropa, bastones, gafas,...

**6. Lleva siempre el equipo completo del listado.**

7. Adaptar el ritmo a las posibilidades del grupo. **El grupo en su totalidad tiene que ser visto en todo momento por los 2 guías.** Ten empatía con quien menos capacidad tiene y valora su esfuerzo.

**8. No abandonar el camino marcado por el guía.** Las pendientes de hierba, sobre todo mojadas, de nieve o glaciares son siempre difíciles y peligrosas. No hay atajo sin trabajo ni para arriba ni para abajo.

**9. No arrojar y procurar no desprender piedras** que podrían herir a otras personas o animales situados por debajo. Especial atención en laderas y canales pedregosas con el resto del grupo. Para ascenderlas o atravesarlas mantén la distancia, sendero, etc **siguiendo las instrucciones marcadas por los guías.**

**10. Conservar la calma si se produce un accidente.** Colabora y sigue las instrucciones de los guías.

**11. NO maltrates, cortes o arranques la vegetación.** Estúdiala.

**12. NO alteres, asustes o invadas el espacio de la fauna salvaje ni de los animales domésticos.**

**13. NUNCA enciendas fuegos.**

**14. NUNCA alteraremos la paz de la naturaleza con música, ruidos o gritos.**

**15. Usaremos solo jabón natural y fuera de fuentes o ríos.**

**16. COMPAÑERISMO.** Tener empatía, colaborar, evitar altercados, voces o insultos. No se consentirán agresiones. Guarda silencio a la hora de dormir, respeta el descanso de tus compañeros. Respetar los horarios.

**17. No dejaremos ningún tipo de basura y recogeremos la que encontremos**

#### **Tratamiento de Residuos:**

- Cada participante llevará en su mochila una bolsa para la basura general y otra

para las mascarillas, guantes y papel higiénico.

- Las necesidades se harán en lugares sin tránsito alejados de los caminos. El papel higiénico se recoge en su bolsa.
- Los residuos se depositarán al finalizar la ruta en las bolsas dispuestas por la organización para residuos: Orgánicos Compostables, Envases Reciclables, No reciclables, Sanitarios.

**18. Los lugares de paso o acampada quedarán mejor que los encontramos.**

**19. NO entraremos en cabañas, solares o terrenos privados.**

**20. EN CUALQUIER CASO SIGUE LAS INSTRUCCIONES DE LOS GUÍAS.**

### **MATERIAL de los PARTICIPANTES.**

<b>TENGO</b>	<b>Mochila de Día</b>	<b>Mochila</b>
	Mascarilla.	
	Tarjeta Federativa	
	Botas de montaña, caña protección tobillo, suela antideslizante	
	Medias de montaña, más altas que las botas, protegen de rozaduras, repuesto.	
	Ropa interior térmica.	
	Ropa de abrigo, tipo polar.	
	Chaqueta impermeables y preferiblemente transpirable. Capa de Agua.	
	Pantalón de montaña. Resistente, acrílico, secado rápido.	
	Guantes finos, gorro, medias de repuesto.	
	Gorra, crema, protector de labios y gafas máxima protección solar	
	1 cantimplora grande. Comida y merienda	
	Linterna frontal, pilas repuesto, brújula, silbato.	

	Papel higiénico, bolsa papel higiénico, bolsa de basura, pastilla de jabón natural	
	<b>Opcional</b> bastones.	
	<b>Recomendable</b> Prismáticos, cámara de fotos, movil con app “Mapas de España”	
	<b>Recomendable</b> cuaderno, lápices y goma en bolsa estanca	

	<b>Macuto de Vivac</b>	
	Zapatillas deportivas. crocks o chancletas.	
	1 medias de montaña de muda. Ropa interior y de abrigo de muda	
	Neceser, toalla, jabones naturales, cepillo de dientes, bote pequeño gel hidro-alcohólico, 6 mascarillas y 6 guantes desechables	
	1 conjuntos de ropa de algodón, cómodos y agradables para las estancias.	
	Esterilla, saco de dormir y funda vivac. Recomendable hamaca individual.	
	Bolsas de basura: “ropa en uso”, “ropa sucia”, “ropa limpia”, <b>con el nombre</b>	
	<b>KIT de cocina.</b> Personal. No es necesario la cocina de gas Todos los elementos grabados con su nombre. Pequeño trapo para secar. Funda o bolsa con el nombre. Uso individual.	

**PROTOSCOLOS De Seguridad y actuación en caso de accidente.  
De Prevención del Contagio COVID 19 y actuación en caso  
sospechoso.  
Medioambientales**

Desde el primer momento en el punto de encuentro la responsabilidad de tutela y seguridad de los participantes ya es nuestra. Y la **recepción es un momento complicado**. ¿Parece que no?. Efectivamente se trata de una “**Zona de Confort**”, para Padres, Participantes y Monitores. **Para todos los implicados**. Un momento que pese a la presencia de muchos adultos, todos tienden a abandonar la tutela en alerta.

1. Por ello desde el primer momento los **monitores** se situarán en modo **tutela en alerta**.
2. **Todo el mundo llegará al punto de encuentro con mascarilla**. De no ser así se les solicitará ponerla.
3. Atención a los **peligros de atropello, caídas, golpes o cortes** con elementos fijos o móviles, como maleteros y puertas del autobús. Los **agravantes** de estos peligros que aumentan el riesgo en este preciso momento son el nerviosismo, la euforia, la exaltación de la amistad, los muchos estímulos para los niños, la desidia de padres y monitores, en definitiva **el caos**.

**Por ello los Monitores procurarán mantener el orden:**

**Guía Responsable. Con los padres y el listado**

1. **Comprobará la presencia** de todos los participantes. Que todos disponen de Mascarilla.
2. También que todos disponen de las **autorizaciones solicitadas** y de la **licencia federativa**.

**Guía acompañante. Con los participantes, las maletas y las listas de material necesario tachadas. Especial atención a los menores.**

1. Comprobará que ya se han puesto la protección solar en casa.
2. Comprobará que todos llevan el material necesario en el macuto.
3. Comprobará que llevan todo lo necesario en la mochila del día.
4. **Comprobará** que todos los participantes tienen la **mascarilla puesta**, desde el primer momento, el más peligroso porque es cuando se desata la euforia por el reencuentro con los amigos, para subirse al autobús.
5. Si es necesario cargar el maletero del autobús al lado contrario de la acera, sera el conductor o un monitor el encargado de hacerlo. **Ni Padres, Ni Participantes**.
6. La mejor forma de restaurar el Orden es separar cuanto antes churras de merinas, participantes de acompañantes..

Así en cuanto los monitores **comprueban su presencia y su equipamiento suben al autobús**.

## TRANSPORTE.

1. La Norma obliga a que los menores deben viajar tutelados por otro adulto responsable distinto del conductor. En nuestro caso serán **2 los monitores responsables de la Tutela en el Autobús**. No solo para mayor efectividad de esta, sino también para colaborar en las presentaciones y **dinamización del grupo desde el primer momento**.
2. Antes de partir, **comprobaremos nuevamente la presencia de todos los participantes en el autobús**.
3. Comprobaremos que todos están en sus asientos con el **cinturón de seguridad puesto**.
4. Vigilar que permanezcan bien sentados en sus asientos con el cinturón puesto, no es tarea fácil.
5. Comprobaremos que todos están en sus asientos con **mascarilla** . El autobús será el último factor de riesgo antes de aislarnos del resto de la sociedad en el Monte. La mascarilla no solo disminuyen los riesgos de contagio que todos conocemos, sino que evitan que los niños se lleven las manos a la cara y vías respiratorias.
6. Comprobaremos que se mantienen las medidas de **distanciamiento social** y protección que las autoridades sanitarias estableciesen para el **sector del Transporte**. **Será la empresa de transportes** que nos presta el servicio, la que **se responsabilizará de cumplir las medidas dictadas por las autoridades sanitarias** en lo referente a limpieza y desinfección de los autocares, así como del porcentaje y distribución de los pasajeros para cumplir con las medidas de distanciamiento social para la fase en la que nos encontremos.

## EN LA RUTA.

Cada una de las jornadas que componen esta **CAMPUS INFANTIL de MONTAÑA Torrecerredo 2020** tienen distintos recorridos desniveles, mejores o peores caminos, más o menos disponibilidad de agua...

Por ello, en el **LIBRO de RUTA**, cada tramo tienen una **FICHA del GUÍA** que representará la ruta a seguir, la alternativa, las posibilidades de evacuación y una evaluación de riesgos y medidas preventivas

Y una **FICHA del participante** en la que se incluye el recorrido a realizar, normas y advertencias de seguridad.

Pero con **CARÁCTER GENERAL SE ADOPTARÁN LAS SIGUIENTES:**

### Medidas preventivas generales en montaña.

- Se observará la **previsión Meteorológica** a través de AEMET y otros canales.
- El responsable de seguridad de la A.M.A. Torrecerredo suspenderá la actividad si la previsión meteorológica supone un perjuicio para la calidad o peligro para los participantes.
- El guía aplazará o suspenderá la actividad si la observación meteorológica supone un perjuicio para la calidad o peligro para los participantes.

- ❑ La A.M.A. Torrecerredo **informará a los participantes de la exigencia física, dificultad técnica y grado de exposición de cada una de las variantes de cada ruta, de los peligros inherentes a la montaña, de los propios de la actividad y de los posibles puntos de riesgo.** También se informará del material necesario y la correcta actuación para la realización de la actividad de forma segura.
- ❑ El profesor/guía comprobará **antes del inicio de la actividad** si todos los participantes cuentan con el material deportivo y de seguridad necesario. También que conocen las instrucciones y protocolos de seguridad de la actividad.

Material Necesario para participar en las actividades de montaña:

- ❑ Botas de Montaña. Con buen agarre de suela y buena protección del tobillo.
- ❑ Medias específicas de montaña que mantienen el pie seco y evitan rozaduras.
- ❑ Pantalones específicos, resistentes, de fibras acrílicas de rápido secado.
- ❑ Ropa interior térmica.
- ❑ Forro polar u otra ropa de abrigo. Gorro y guantes.
- ❑ Capa exterior impermeable y, preferiblemente transpirable.
- ❑ Protección solar. Gorra, crema y labial de máxima protección. Gafas de sol.
- ❑ Alimentación y cantimploras con agua para la actividad.
- ❑ Mochila, manta térmica, linterna frontal, silbato.
- ❑ Pastilla de jabón.
- ❑ Mascarilla
- ❑ **El profesor/guía dirigirá un calentamiento** previo y dirigido a la actividad que vamos a realizar.
- ❑ **El Profesor/guía podrá suspender la actividad** en cualquier momento si **las condiciones meteorológicas amenazan ser un peligro para los participantes,** o no se pueden hacer según nuestros criterios de calidad.
- ❑ **El Profesor Guía estará formado** y contará con la titulación definida por las normas reguladoras de la actividad, LOGSE, Ley del Deporte, decreto específico de la modalidad deportiva.
- ❑ **El Profesor/Guía conocerá la ruta** y estará provisto de **sistemas e posicionamiento y orientación analógicos y digitales** que fueran necesarios para evitar extravíos como consecuencia de un cambio en la meteorología y pérdida de visibilidad. El sistema de posicionamiento del profesor guía se encenderá en opción de grabar ruta hasta el final de esta.
- ❑ **El Profesor guía, el guía acompañante y el conductor** de apoyo podrán

comunicarse por **teléfono** o por **radiofrecuencia 2m**.

- [?] El Guía y acompañante mantendrán siempre a la vista y controlado el grupo de participantes.**
- [?] Botiquín del Guía**
- [?]**

## **LLEGADOS al lugar de VIVAC..**

Lugar seguro y peligroso a un mismo tiempo. Seguro de por sí, inseguro por los participantes. Suele ser el momento de **euforia infantil**, salpicándose en el aseo, corriendo descalzos con un boñiga,....**vuelta al Kaos. Es un momento importante en la TUTELA.** La tutela se favorece si tienen algo que hacer. El Ocio hace el vicio. Nada más llegar a la zona de vivac se les plantearan actividades consecutivamente. Herbolario, caza fotográfica, preparación de la cena y vivac,....

1. Estiramientos, vuelta al reposo. Nos lavamos las manos.
2. Descargada vehículo el conductor de apoyo.
  - Cuando suban **2 personas** o mas a la **furgoneta** todos llevaran **mascarillas y se lavaran las manos al entrar y al salir**
  - En el **trato con** los proveedores o **personas ajenas al grupo** y en el manejo de los suministros, **el responsable llevará mascarilla y guantes desechables.**
  - **Lavarse las manos con frecuencia.**
  - Al descargar en el campamento y antes de que los recojan los participantes **limpiará los envases de suministro con una bayeta con solución desinfectante, guantes y mascarilla.**
  - **Los macutos de los participantes** los descargará con guantes y mascarilla y **serán ellos los responsables de desinfectarlos con bayeta y solución desinfectante.**
  - **Con la vehículo descargada hará una desinfección generalizada de esta** prestando especial atención al interior, superficies mas expuestas, manillas,...
3. Cada participante **coge su petate y lo desinfecta con bayeta y solución desinfectante dispuesta por el conductor de apoyo.**
4. Coge ropa limpia, neceser, se asea, se hidrata y pone la **ropa exterior, botas y medias a ventilar.**
5. **La ropa sucia** la mete en una **bolsa de basura con su nombre y “Ropa Sucia”** que cerrará y guardará en su petate
6. **Igualmente los guías.**
7. El Conductor de apoyo va disponiendo el lugar destinado a calentar la cena. **Limpia y desinfecta las superficies** sobre las que se entregará a los participantes las raciones individuales.
8. Aseados, los monitores les enseñan y ayudan a buscar un buen lugar para montar el vivac. **En Hamacas individuales o en el suelo separados más de 2 m.**
10. **Los alimentos son platos precocinados, envasados y etiquetados que tendrán que**

**calentar y comer con sus propios enseres.**

**VIGILAR** que:

- Los hornillos son estables, no se caen, reforzarlos con piedras, introducirlos entre rocas,...
- Que manejan los enseres sin **riesgo a quemarse. Enseñarles.**
- Uno de los monitores permanece con ellos durante todo el proceso, ayudando y vigilando

10. Limpieza de los enseres de la cena. **Individualmente**, por turnos, con jabón natural y desinfectante de vinagre, en el lugar y los medios designado por el guía. **Los enseres estarán marcados y se guardaran en bolsas o estuches independientes.**

**Estamos en espacios abiertos, naturales y sin ruidos, no tenemos porque celebrar con abrazos efusivos, pegando voces, metiéndose unos por los otros. De hecho en esos lugares y en esta actividad el Distancia Social se mantiene, tanto durante la ruta que se forma una larga fila como en el campamento donde se separan buscando cada uno el sitio mas cómodo. Aún así, tenemos los guías un deber de educación en este sentido, pues esas medidas tendrán que mantenerlas cuando vuelvan a la ciudad.**

**11:00 h. VIVAC. 12:00 h Silencio.**

## **DESPERTAR**

**8:00 Despiertan los monitores. Con guantes y mascarilla** disponen las mesas y calientan el agua y la leche.

**8:30 Despiertan los participantes**, ventilan los sacos y la tienda quitando el doble techo.

**7:45 Aseo.**

**9:00 Desayuno.** Manteniendo la distancia de seguridad

**9:30 Limpieza individual de enseres del desayuno, enfundado de tiendas y sacos .**

**10:00 Calentamiento . Revisión de material**

**10:30 Entrega de la ficha del día a los participantes. Explicación por parte del guía.**

**En marcha**

## **PROTOCOLO GENERAL de ACTUACIÓN en caso de ACCIDENTE.**

Si cada actividad tiene distintos riesgos y localización geográfica Tendrá también actuaciones de emergencias diferentes, especialmente a las ubicaciones de evacuación y emergencias. Por ello tanto los peligros, como las medidas preventivas como los protocolos de actuación en caso de accidente se especificarán jornada por jornada en las **Fichas de Ruta del Guía** y en las **Fichas de Información de los participantes.**

### **Como norma General en Montaña:**

- 1. Garantizar la seguridad** del socorrista y del resto **del grupo.**
- 2. Proteger** al accidentado de otro posible accidente.
- 3. Evaluar** a simple vista y estabilizar al accidentado evitando el agravamiento de



las lesiones. Valorar ¿Tenemos los medios propios necesarios para asistirlo?. ¿Debe o puede continuar la ruta?. ¿Es urgente la evacuación o podemos hacerla con los medios propios?. **SINO:**

4. **Informar a los servicios de emergencias.** Comunicación clara y concisa que detalle:
  - a. **Localización.** Coordenadas UTM.
  - b. **Actividad** que se estaba realizando. Travesía Juvenil Cordillera Cantábrica. A.M.A. Torrecerredo
  - c. Nombre del **alertante**
  - d. **Accidente.**
- Tipo de accidente.
- Personas afectadas.
- Primera valoración del estado del o de los accidentados.
  - a. Otras relacionadas de interés para los servicios de emergencia. Enfermedades, alergias, tratamientos médicos, Botiquín disponible,...
  - b. **Meteorología en la zona.**
  - c. **Equipamiento. Botiquín**
  - d. Indumentaria para su localización.
  - e. Accesos. Puntos de evacuación. (Establecidos en el **libro de ruta y en el libro de intendencia**)
1. **Primera intervención de Socorro.** La dirige el Técnico con mayor formación en Primeros auxilios. Los demás alejan al resto de participantes y atienden a las instrucciones del director.
  - a. **Protección Sanitaria del Socorrista. Guantes y mascarilla**
  - b. **Evaluar la consciencia** por medio de respuesta a estímulos, observación de las pupilas y la coordinación del movimiento de los ojos, análisis de las respuestas motoras de los miembros.
  - c. **Evaluar la respiración.** Movimientos torácicos, sonido, aliento. Observar si las vías están obstruidas. Si está inconsciente y no respira hay que iniciar la respiración mediante estímulos o asistida.
  - d. **Evaluar el pulso arterial.** Si no tiene pulso iniciar la RCP.

**e. Comprobar hemorragias graves y detenerlas**

- 1. Evaluación Secundaria.** Si tiene constantes vitales normalizadas. Localizar lesiones, traumatismos. Cabeza, espina dorsal, tórax, abdomen, extremidades.
- 2. Si no tiene lesiones en la espina dorsal. Posición lateral de seguridad.**
- 3. Protección térmica.** Manta térmica, saco de dormir.
- 4. Esperar al servicio de rescate sin dejar solo al herido.**
5. Si se espera rescate con helicóptero, señalar **alejarse de la zona a toda persona que no sea necesaria y limpiarla de todo aquello que pueda volar** (cuerdas, mochilas, tiendas,...).
6. Señalar la posible zona de aterrizaje con **una manga y guía responsable a barlovento.**
- 7. Cuando lleguen los servicios de rescate colaborar siguiendo sus instrucciones.**

**PROTOCOLO DE PREVENCIÓN CONTAGIO COVID.**

Además de la declaración responsable para disminuir la probabilidad de que en el grupo entre un enfermo:

**En la entrega de los niños.**

1. Todos, participantes, monitores y padres acudiremos a los puntos de encuentro con mascarilla.
2. En el transporte público o autobús de Torrecerredo, TODOS, levaremos mascarilla.

**Durante la ruta.**

1. Estamos en espacios abiertos y caminando a diferentes pasos con lo cual hay distancia entre el grupo. En ese caso la mascarilla está prohibida.
2. Los participantes procurarán mantener los modos de seguridad ante el contagio, no podemos pedirles un distanciamiento total durante toda la ruta pero les educaremos en evitar esas cosas que hacían, como gritarse a la cara, jugar a pelearse, ... y otras acciones que aumentan el riesgo de contagio.
3. El material de los participantes es totalmente individual, no pueden intercambiarse gorras, ropa, gafas, bastones, prismáticos,
4. Cada uno porta en la mochila del día su comida y merienda que recomendamos sea un snack y pieza de fruta para el almuerzo, bocadillo y pieza de fruta para la comida, bocata pequeño o snack para la merienda. No compartiremos comida.

5. Nos lavaremos las manos con jabón natural frecuentemente. El uso abusivo de gel hidroalcohólico daña la piel y agrava las lesiones producidas por radiación.
6. Si pasamos por un lugar con gente o nos cruzamos con personas haciendo deporte mantendremos la máxima separación posible, minimizaremos el contacto social a hola y adiós y si fuera necesario nos pondríamos la mascarilla. La mascarilla la tienen que tener a mano siempre.

### **En el Vivac.**

6. La pernocta de vivac se hace en un espacio abierto y con una separación mínima de 2 metros.
  7. La cena de vivac, los monitores os indicarán que es mejor en cada salida, la lleva cada uno en la mochila de vivac. La calentarán de forma autónoma y con enseres propios.
- Nunca.
8. Nos tocaremos la cara, ojos, nariz y boca sin lavarnos antes las manos.
  9. No nos gritaremos a la cara ni hablaremos al oído. No nos pelearemos.
  10. Son hábitos que también tenemos los adultos y que difícilmente perderemos. Nos toca educar en esto a la generación de COVID que es posible que tengan que mantener estos hábitos mucho tiempo o incluso el resto de su vida

### **PROTOCOLO ACTUACIÓN sospecha COVID.**

1. **Comprobaremos la temperatura de los participantes a diario.** Mañana y Noche
2. Una **subida de temperatura**, no tiene por que ser exclusivamente de COVID, puede ser debida a **diversas causas las mas frecuentes la deshidratación, insolación y otras patologías víricas o bacterianas.**
3. **Aislamos a quien tiene fiebre** respecto del grupo **minimizando el contacto social** a los **monitores, aumentando la distancia** y tratándole con **guantes desechables y mascarilla.**
4. **Si la fiebre persiste y muestra algún otro síntoma avisamos a las autoridades sanitarias** para informar de la situación y tomar las medidas oportunas trasladando al enfermo al centro médico que nos designen para poder hacer el diagnóstico.
5. Igualmente, **en caso que el resultado fuera positivo COVID serán las autoridades sanitarias quien determinen** las medidas de cuarentena para el resto de participantes.

