

(*) Son medicamentos que no estamos facultados para prescribir. Solo los suministrará el Guía Responsable en casos de extrema URGNCIA y aconsejado por el Médico del Servicio de Emergencias.

TRAVESÍA JUVENIL CORDILLERA CANTÁBRICA.

2020

DOCUMENTO INFORMATIVO PARA LOS PARTICIPANTES Y TUTORES LEGALES

EL PROTOCOLO DE SEGURIDAD, EMERGENCIAS y PREVENCIÓN CONTAGIO COVID-19.

Garantiza el cumplimiento de las Medidas Preventivas establecidas en el Plan de Seguridad y Emergencias.

Es Responsabilidad de el Encargado de Actividad que todos los monitores y participantes lo cumplan.

Es Responsabilidad del Director del Campamento VIGILAR su cumplimiento, INFORMAR a la A.M.A. Torrecerredo y a los monitores involucrados las Faltas Graves y muy Graves. También OBSERVAR la efectividad del protocolo.

EL PERSONAL.

1. Todo el personal del campamento dispone de **Certificado Negativo de Antecedentes Sexuales.**
2. El Personal de los campamentos no podrán acudir a estos si han manifestado síntomas compatibles COVID-19 en los 15 días previos al inicio de los campamentos. **“Declaración Responsable según modelo”**
3. **Control de temperatura** con la frecuencia que marquen las autoridades sanitarias y mínima de una vez al día.

EL GUÍA / PROFESOR. Marino Muñiz.

- TD2 Esquí Alpino, TD2 Escalada en Roca.
- Técnico en Primeros Auxilios.
- Especialista en niños y deporte adaptado 30 años experiencia.
- Director de los Campamentos Infantiles de Torrecerredo en 5 ediciones.
- Guía de esta misma travesía en 4 ediciones anteriores.

- Responsable de
 - Seguridad de la Travesía
 - Entregar e informar a los demás trabajadores de estos protocolos.
 - Entregar al guía/acompañante, además el “Libro de Ruta” con las “Fichas de todas las Etapas”.
 - Velar por el cumplimiento de todos los protocolos y medidas de seguridad por parte de los trabajadores
 - Velar por el cumplimiento de las Normas de Seguridad que han de seguir los Participantes.
 - Tutela efectiva de los menores del grupo.

EL GUÍA/ACOMPANANTE. Ignacio Villar.

- Mayor de edad con capacidad de tutela.
- Experiencia en montaña en la sección Juvenil de Torrecerredo.
- Colabora como voluntario frecuentemente en nuestras actividades infantiles como refuerzo en la tutela.
- Conoce la línea de Cordillera, realizó la ruta en la edición anterior, pero también reconoce los cordales interiores.
- Conoce la intendencia.
- Formación en Primeros Auxilios. Actualmente estudiante de la rama sanitaria.
- Responsabilidad de:
 - Cumplir con las normas de los protocolos y seguir las instrucciones de las fichas de ruta.
 - Vigilar el cumplimiento de las “Normas de Seguridad de los Participantes”.
 - Colaborar en la tutela y control del grupo

EL CONDUCTOR DE APOYO:

El conductor de apoyo juega un importante papel en la cadena sanitaria del COVID. Será nuestro contacto con el exterior.

Por ello tendrá que extremar las medidas ANTI COVID par evitar contagios de fuera de nuestro colectivo

- 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 y en el manejo de los suministros 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.
- 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 furgoneta descargada hará una desinfección generalizada de esta prestando

especial atención al interior, superficies mas expuestas, manillas,...

INSCRIPCIONES.

1. Para disminuir el contacto social y, por tanto el riesgo de contagio COVID-19 las inscripciones se realizarán por **medios digitales**.
2. Para la inscripción, además de la ficha del participante, que recoge todos los datos de interés para los organizadores de los campamentos, de la autorización de medios y la delegación de la tutela sanitaria del menor, que requerimos en otras ediciones, es esta edición y para mayor garantía de seguridad sanitaria para los participantes y de seguridad jurídica para los organizadores, será obligado la presentación de **“Declaración Responsable Adaptado a COVID-19”**

PARTICIPANTES.

1. **Edad de 13 a 18 años.**
2. Estar en posesión de la **Licencia Federativa de Montaña.**
3. 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.

MATERIAL de los PARTICIPANTES.

¿Lo compre? ó ¿lo tengo? MARCAR CON X	Mochila de Montaña 55 a 70 L	¿Lo metí en la Mochila? MARCAR CON X
	Tarjeta Sanitaria y 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.	
	Crema, protector de labios y gafas máxima protección solar	
	2 o 3 cantimploras llenas. Comida para la primera jornada	
	Linterna frontal, pilas repuesto, brújula, silbato, navaja multiuso,	
	Papel higiénico, bolsa papel higiénico, bolsa de basura, pastilla de jabón natural	
	BOTIQUÍN: Gasas individuales, gasa venda, venda elástica, segunda piel, tiritas, betadine, Mascarilla, jabón, gel hidroalcohólico, guantes desechables, manta térmica, 2 sobres suero oral. Medicamentos personales	
	Opcional bastones.	
	Recomendable Prismáticos, cámara de fotos, móvil con app “Mapas de España”	
	Recomendable cuaderno, lápices y goma en bolsa estanca	
	Recomendable cubremochilas si la nuestra no es estanca.	
	Recomendable Portamapas	
	Macuto de máximo 100 L	
	Zapatillas deportivas. crocks o chancletas. Botas repuesto	

	12 medias de montaña de muda. Ropa interior y de abrigo de muda	
	Chaqueta impermeable repuesto. Pantalón de montaña repuesto.	
	Necesar, toalla, jabones naturales, cepillo de dientes, CORTAÑAS , bote pequeño gel hidro - alcohólico, 6 mascarillas y 6 guantes desechables	
	2 conjuntos de ropa de algodón, cómodos y agradables para las estancias.	
	Esterilla y saco de dormir. Recomendable funda de vivac.	
	Tienda de campaña si se dispone. Avisar al organizador.	
	Bolsas de basura: “ropa en uso”, “ropa sucia”, “ropa limpia”, con el nombre	
	KIT de cocina. 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.	

RECEPCIÓN de PARTICIPANTES.

Desde el primer momento en el punto de encuentro la responsabilidad de tutela y seguridad de los participantes, mucho de ellos menores 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. Especial atención a los **peligros de :**
Atropello.

Caídas.

Contagio.

Golpes o cortes con elementos fijos o móviles, como maleteros y puertas del autobús.

3. 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

3.1. **Comprobará la presencia** de todos los participantes. Que todos disponen de Mascarilla.

3.2. 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.

3.1. Comprobará que ya se han puesto la protección solar en casa.

3.2. Comprobará que todos llevan el material necesario en el macuto.

3.3. Comprobará que llevan todo lo necesario en la mochila del día.

3.4. Neceser prevención COVID-19.

3.5 **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.

3.6. Si es necesario cargar el maletero del autobús al lado contrario de la acera, será el conductor o un monitor el encargado de hacerlo. **Ni Padres, Ni Participantes**.

4. 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 y guantes desechables**. Esta medida la aplicaremos aunque no sea exigible en la Fase en la que nos encontremos. El autobús será el último factor de riesgo antes de aislarnos del resto de la sociedad en el Monte. Los guantes y mascarilla no solo disminuyen los riesgos de contagio que todos conocemos, sino que evitan que los niños se lleven las manos ca ara 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.

ACCESO de los PARTICIPANTES y MONITORES a REFUGIOS.

Se actuará siguiendo las instrucciones del Guarda del refugio para cumplir con las **Normas del Refugio y las medidas** de aforo e higiénico-sanitarias que **en prevención** del contagio y propagación del **COVID** que las autoridades les apliquen a su instalación.

En cualquier caso antes de entrar en el refugio

1. **Limpiaremos el macuto** con bayeta y solución desinfectante dispuesta por la organización.
2. sacaremos del macuto **zapatillas o crocks limpios para el interior**.
2. Los macutos y mochilas del día se depositarán en el lugar indicado para ello y **solo se subirá a los dormitorios el neceser, toalla, ropa limpia, saco de dormir**.
3. **Antes de acceder al interior nos lavaremos con agua y el jabón** que nosotros portamos en el grifo exterior.
4. **La ropa exterior** que usaremos al día siguiente **la dejaremos ventilar**, fuera del refugio, **preferiblemente al sol**.
5. Después del Aseo guardamos la **ropa sucia en una bolsa de plástico**. Con la marca **“Sucio nombre del participante”**
6. Solo se podrá permanecer en la **habitación para asearse, cambiarse de ropa y dormir**.
7. Preferiblemente que el tiempo de estancia sea lo mas largo posible disfrutando del entorno abierto y natural, no dentro de la instalación más que para lo necesario, asearse, cenar, dormir y desayunar.
8. Mantener en todo momento tus cosas **ordenadas y el refugio limpio**.
9. Colabora en lo posible y **sigue las instrucciones del Guarda**.

EN LA ACAMPADA

Es un lugar seguro de por sí y peligroso a un mismo tiempo por los participantes por ser ser el momento de **euforia juvenil**, saltándose en el aseo entre otras normas...

Es un momento importante en la TUTELA.

1. Estiramientos, vuelta al reposo. Nos lavamos las manos.
2. Descargada la furgoneta 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 furgoneta 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 colocar las tienda en un buen lugar seguro y a montarla correctamente para que cumpla sus funciones. **Las tiendas son individuales o dobles si los participantes son convivientes.**
9. En la parte interior de la tienda solo podemos meter la esterilla, el saco de dormir, la frontal y un prenda limpia que no sirva de almohada. Bajo el doble techo de la tienda pueden ir la mochila del día las botas o la ropa exterior.
10. **Los alimentos son platos pre - cocinados, 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
11. 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 sito 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 en las tiendas. 12:00 h Silencio.

AL DESPERTAR

7:00 Despiertan los monitores. Con guantes y mascarilla disponen las mesas y calientan el agua y la leche.

7:30 **Despiertan los participantes**, ventilan los sacos y la tienda quitando el doble techo.

7:45 **Aseo.**

8.00 **Desayuno.** Manteniendo la distancia de seguridad

8:15 Limpieza individual de enseres del desayuno, enfundado de tiendas y sacos .

8:30 **Calentamiento . Revisión de material**

9:00 Entrega de la ficha del día a los participantes. **Explicación por parte del guía.**

EN LA RUTA.

Cada una de las jornadas que encadena la Travesía de La Cordillera Cantábrica 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 riegos 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:**

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**.
- ❑ **El profesor/guía contará con kit de protección de caídas a distinto nivel**.
- ❑ **Botiquín del Guía** compuesto por.
 - o Venda. Venda elástica. Gasas estériles individuales. Esparadrapo.

- o Tiritas y segunda piel.
- o Goma de compresión.
- o Crema y labial de protección solar máxima, restauradora, vaselina.
- o Repelente de insectos.
- o Linitul (*) en gasas individuales.
- o Betadine.
- o Pastilla de jabón.
- o Pastillas potabilizadoras de agua.
- o Alcohol 96°.
- o Suturas y suturas cutáneas.
- o Suero fisiológico bolsa 500 ml y en gotas.
- o Pastillas de glucosa.
- o Cánula higiénica de respiración asistida.
- o Jeringuilla y aguja hipodérmica. Goma de compresión.
- o Preparados inyectables de cortisona y adrenalina (*).
- o Antihistamínico comprimidos(*).
- o Ventolín (*).
- o Nolotil ampollas y comprimidos (*).
- o Paracetamol comp. (*).
- o Transilum comp. (*).
- o Suero Oral (*).
- o After- bite.
- o Tijeras, pinzas y bisturí de acero quirúrgico. Guantes estériles.
- o Compresas.
- o Saca venenos.
- o Manta térmica.
- o Guantes quirúrgicos. Mascarillas.

(*) Son medicamentos que no estamos facultados para prescribir. Solo los suministraré el

guía responsable en casos de extrema URGENCIA y aconsejado por el Médico del Servicio de Emergencias.

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**.

Los 2 guías tienen formación en **Primeros Auxilios**.

El guía responsable esta **formado en rescate y tiene experiencia con helicópteros**.

Como norma general en montaña en el suceso de un accidente se debe:

- 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 **alejar 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 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 viricas 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 diagnostico.
5. Igualmente, **en caso que el resultado fuera positivo COVID serán las autoridades sanitarias quien determinen** si es conveniente **mantener la actividad**, dado que será una burbuja de aislamiento social y cuarentena, **en marcha o detenida**, o si deben volver el resto de participantes a sus casas

PROTOCOLO MEDIOAMBIENTAL.

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 de la "Travesía de la Cordillera Cantábrica" 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. Entrega la 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. Tápalo 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.
- 11.

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 CORDILLERISTA.

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 pónitela si coincidimos con personas ajenas** a la travesía, la población del medio rural esta envejecida y no queremos aumentar

sus riesgos de contagio. Póntela siempre cuando vayas a recoger o manipular comida.

4. **Lávate 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.