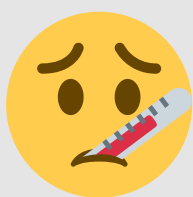


# MEDIDAS ADOPTADAS POR SERAC-COMPAÑÍA DE GUÍAS PARA LA PROTECCIÓN ANTE EL COVID-19

Página 1 de 2

1

## COMUNÍCANOS SI TIENES ESTOS SÍNTOMAS.



Ya sea antes (15 días previos), durante o después (fiebre, tos, dificultad respiratoria, alteración del gusto-olfato, molestias gastrointestinales y/o dolor de cabeza-garganta).

El guía hará lo mismo.

2

## ¿HAS TENIDO CONTACTO CON UN SINTOMÁTICO?

En los últimos 15 días.



(\* En caso afirmativo en alguno de los puntos anteriores, pospondremos la actividad)

3

## REDUCCIÓN DE RATIO.

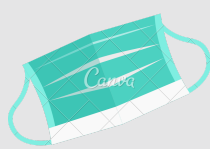
Transitoriamente, en actividades guiadas reduciremos a ratio 1:1 (excepto en casos de participantes convivientes). Revisable para actividades tuteladas y senderismo.



4

## AÑADE A TU MATERIAL.

Mascarilla quirúrgica.



Bote pequeño y cerrado de gel hidroalcohólico (tras su uso, asegúrate de secar bien las manos al aire antes de tocar el material técnico).

Recuerda: gafas, pañuelo tubular de cuello y gorra.

5

## DISTANCIA DE SEGURIDAD.

Mantén la distancia mínima de 2m durante la actividad y las pausas, si no es posible utiliza la mascarilla (utiliza antes el gel hidroalcohólico).



En caso de fuerte viento, aumentaremos esta distancia.

# MEDIDAS ADOPTADAS POR SERAC-COMPAÑÍA DE GUÍAS PARA LA PROTECCIÓN ANTE EL COVID-19

Página 2 de 2

6

## LIMITA INTERCAMBIAR MATERIAL Y TOCAR SUPERFICIES.

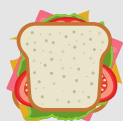


En caso de ser necesario, utiliza antes y después el gel hidroalcohólico.

Evita en todo caso tocarte cara-ojos-nariz.

7

## LLEVA TU PROPIA BEBIDA, COMIDA Y PROTECTOR SOLAR.



No podremos compartir nada de esto.

8

## MANTÉN TU ESFUERZO EN NIVELES AERÓBICOS.



De lo contrario, avisa al guía para adecuar el ritmo.

Así evitas forzar la respiración.

9

## INTENTAREMOS HACER ACTIVIDADES QUE SE COMPLETEN EN LA JORNADA.



Nos reuniremos de nuevo al día siguiente en su caso.

Si compartimos alojamiento, seguiremos respetando todas las pautas recogidas aquí.

10

## LIMPIA TODO TRAS EL USO.



Lava la ropa (siguiendo las instrucciones del fabricante y sin cargar en exceso la lavadora).

Móvil-llaves-gafas (con un paño y alcohol).  
Material (importante: respetando las instrucciones del fabricante) o déjalo airear durante 3-4 días.

### Fuentes:

- Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social.
- Syndicat National Guides de Montagne.
- Collegio Nazionale Guide Alpine Italiane.
- Asociación Española de Guías de Montaña.