



## El **SENDERISME** i el **PATRIMONI** cultural com a eina recreativa

### PROTOCOL COVID19 - JORNADES DE FORMACIÓ A L'AIRE LLIURE

S'adoptaran les mesures de seguretat i higiene establertes per la Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública i les mesures addicionals complementàries de prevenció i protecció en matèria d'activitat esportiva.

- El disseny de les activitats pràctiques possibilita que es mantinguen les distàncies de seguretat. A més, a títol individual, les persones participants hauran d'adoptar les següents mesures:
  - ♣ Acudir al punt de trobada establida respectant les normes marcades per les autoritats en els desplaçaments en vehicle particular.
  - ♣ Cada participant haurà de portar obligatòriament els següents elements: dues màscares higièniques, sanitàries o quirúrgiques.
  - ♣ Un pot xicotet de gel o esprai desinfectant biodegradable.
  - ♣ Seguir les instruccions indicades pel professorat i l'organització.
  - ♣ Mantindre la distància de seguretat, procurant caminar en paral·lel sempre que la distància de separació siga de 2 metres o, si és possible, incrementar aqueixa distància.
  - ♣ En cas de vials estrets (sendes), es caminarà en fila d'un, procurant no caminar just darrere i respectant les distàncies mínimes de seguretat.
  - ♣ Fer ús de la màscara quan no es puga garantir la distància mínima interpersonal de 2 metres.
  - ♣ Llavar-se les mans sempre que siga possible amb aigua i sabó biodegradable o solució hidroalcohòlica.
  - ♣ Es recomana no asseure's en els bancs o altres infraestructures similars de les àrees d'esbarjo i consultar a distància els panells i taules interpretatives.
  - ♣ No intercanviar equip (bastons, telèfon mòbil, càmera de fotos, etc.).
  - ♣ No compartir menjar o beguda.
  - ♣ Es recomana usar vestimenta amb butxaques que permeta accedir als elements de protecció i desinfecció amb facilitat (en defecte d'això, pot fer-se ús d'una renyonera o similar que quede pegada al cos).
  - ♣ En finalitzar l'activitat, és recomanable llavar la roba amb detergent líquid en programes llargs i d'aigua calenta a la major temperatura recomanada pel fabricant i evitar rentades amb càrregues molt grans.
  - ♣ El calçat i el material auxiliar (bastons, motxilles, etc.), en arribar a casa, s'aconsella deixar-lo a part, en l'entrada de casa i passar una baieta humida amb una dissolució de lleixiu domèstic a la sola del calçat. La motxilla i altres elements es poden desinfectar amb productes específics o amb aigua i sabó, deixant-los després en un lloc aïllat (si pot ser airejat i protegit del sol), durant un període de 72 hores.

