



**FEDERACIÓN CÁNTABRA DE
DEPORTES DE MONTAÑA Y ESCALADA**

Teléfono y Fax: 942.755.294
C/ El Salto, s/n (antiguo Colegio Casimiro Sainz),
1ª Planta, 3ª puerta a la izquierda.
Apartado de Correos, 6
39200 **REINOSA** (Cantabria)

Queridos amigos.

Ante la incertidumbre que se ha creado con los horarios en los que podemos practicar nuestros deportes, se ha realizado una consulta a la Autoridad Competente, con el fin de unificar criterios y no incurrir en ninguna irregularidad. Por eso os transcribimos literalmente el párrafo del escrito recibido:

“Entendemos que al deportista federado que se traslada a un municipio distinto de aquel en que tiene fijada su residencia, dentro de Cantabria, para la práctica de una actividad deportiva le es de aplicación plena el tramo horario de dicho municipio. Por poner un ejemplo, alguien de Santander que va a Potes a hacer montañismo tiene un horario ininterrumpido de actividad de **06-23 horas**, correspondiente a un municipio de **menos de 5000 habitantes**.

En la futura Fase 2, el criterio ha de ser el mismo. Eso sí, si se practica en ciudades con más de 5000 habitantes el horario será el de 6 a 10 y 20 a 23.

Los montañeros no federados, no podrán realizar sus actividades deportivas fuera de su municipio y tampoco podrán usar el coche para trasladarse al lugar del comienzo de la marcha.

Por tanto, para practicar nuestros deportes el horario es de 6 a 23 ininterrumpidamente, ya que no tenemos montañas dentro de los municipios grandes y si hay alguna, entonces id a otro municipio, que tenemos espacio de sobra para practicar nuestra afición y podemos desplazarnos en coche hasta el lugar donde empezamos la actividad.

Para la práctica de nuestros deportes es muy peligroso ir uno solo, por eso le hemos consultado si pueden varias personas, pero guardando las distancias de seguridad y la respuesta ha sido que, si se va en **grupos menores de 10** y se camina separados **más de 2 m**, no habrá ningún problema, así que seamos cívicos y respetemos estas distancias de seguridad, que no cuesta nada y demostraremos que los montañeros somos los deportistas más ejemplares.

Cuando entremos en la fase 2 seguirá en vigor ese horario, por lo que nos os mandaremos ningún comunicado, a no ser que haya alguna variación en el número de participantes en las marchas.

Recordad que en los coches no pueden ir más de 2 personas por fila de asientos y todos deberán llevar mascarilla durante el transporte. Si todos los viajeros fuesen convivientes, entonces no será necesaria ninguna medida de protección y se podrán ocupar todos los asientos.

Recomendaciones del Comité de Seguridad de la FEDME para las actividades de montaña durante el desconfinamiento:

Para montaña, senderismo y carreras:

- El distanciamiento físico sigue siendo la principal medida de prevención de contagios (distancia de seguridad de 2 metros). Aumenta la distancia durante el desplazamiento.
- Usa mascarilla en caso de no poder respetar la distancia de seguridad y cuando estés en espacios cerrados concurridos de gente.
- Limita el intercambio de objetos con otros deportistas al mínimo imprescindible. Atención a las comidas y recipientes de agua: no compartir platos, cubiertos, vasos o botellas de agua. No compartir agua, ni comida, cada miembro del grupo deberá llevar su propia cantimplora y comida.



**FEDERACIÓN CÁNTABRA DE
DEPORTES DE MONTAÑA Y ESCALADA**

Teléfono y Fax: 942.755.294
C/ El Salto, s/n (antiguo Colegio Casimiro Sainz),
1ª Planta, 3ª puerta a la izquierda.
Apartado de Correos, 6
39200 **REINOSA** (Cantabria)

- Tener siempre presente los protocolos de seguridad para la realización de actividades de montaña en solitario (dejar dicho dónde se va, y planificar de forma adecuada sin sobrepasar los límites de uno mismo)
- Realizar las paradas de descanso en lugares amplios y mantener el orden en fuentes y/o establecimientos de restauración o comercio.
- Durante la marcha se recomienda caminar en paralelo con una distancia mínima de 2 metros, si es posible, o, mejor, incrementar la distancia de seguridad a 4-5 metros de separación. En caso de viales estrechos, donde no sea posible mantener la distancia caminando en paralelo, se caminará en fila de a uno, respetando las distancias mínimas con el anterior y el siguiente de 2 metros.
- Se recomienda no hacerse fotos de grupo.
- Se recomienda evitar rutas donde haya pasos o puntos en los que sea necesario "darse la mano" para ayudar a algunos a progresar.
- En las fases 0, 1 y 2 realizar actividades sencillas sin compromiso técnico ni físico.
- Disponer de gel hidro-alcohólico en el material disponible y a mano para esa limpieza exhaustiva y periódica.

Para la escalada:

- Recomendable el uso de guantes integrales ante el manejo de material compartido para la progresión y mantener un constante lavado de manos.
- Disponer de gel hidro-alcohólico en el material disponible y a mano para esa limpieza exhaustiva y periódica.
- Desinfección de los equipos y materiales según indicaciones de los fabricantes, o cuarentena en lugar aireado 72 horas antes de la actividad. Atención compatibilidad Desinfectantes virucidas con textiles tipo nylon, poliamidas, dynemaa, kevlar, etc.; muy buen aclarado con agua antes del secado para evitar problemas medioambientales.
- Es recomendable no usar magnesio en polvo, y en ningún caso compartirlo con el compañero de cordada, una opción más higiénica es el uso de magnesio líquido.
- Durante las maniobras de aseguramiento al compañero se recomienda el uso de guantes cerrados de piel o plástico elásticos resistentes a la abrasión, para reducir la probabilidad de heridas o abrasiones.
- La escalada en roca es una actividad que se realiza sobre agarres y apoyos compartidos por los componentes de la cordada de forma simultánea y se comparten los materiales de aseguramiento. Durante la escalada evitar tocarse la cara, coger sólo el material de aseguramiento con las manos y la cuerda nunca la sujetaremos con la boca, siendo recomendable después de cada cambio de puesto en la cordada limpiarse las manos con gel hidroalcohólico. Si las manos están "visiblemente sucias", el gel pierde eficacia, por lo que se recomienda lavarse previamente las manos.
- En caso de accidente cumplir con las recomendaciones de primeros auxilios y uso de EPIs específicos anti COVID-19 que debemos llevar en nuestro botiquín.



Javier Tezanos Díaz
Presidente de la FCDME