

PROTOSCOLOS PARA LA PREVENCIÓN Y MANEJO ANTE COVID-19 PARA LAS ACTIVIDADES DE TREKKING, EXPEDICIONES, TRAVESÍAS/ AVENTURAS Y MOUNTAIN TOURS



Los siguientes protocolos de prevención tienen la finalidad de disminuir al máximo el riesgo biológico de contagio y hacer prevalecer la integridad, salud y vida de nuestra práctica deportiva de montaña.

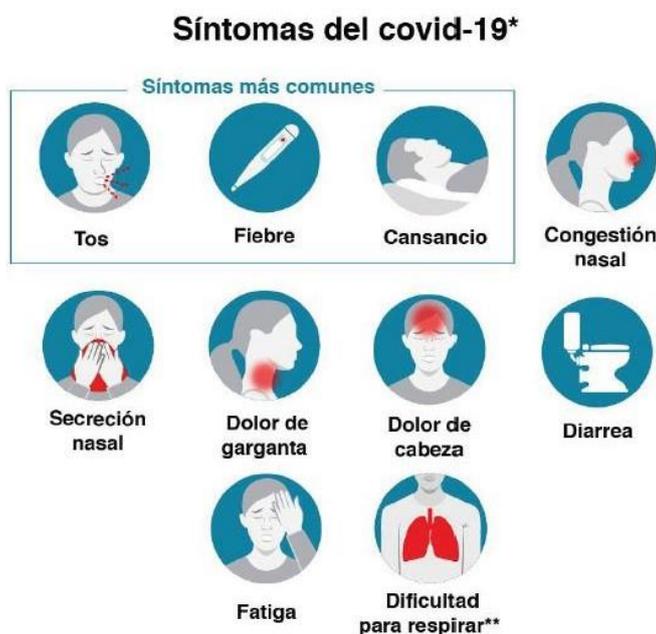
¿QUÉ ES EL COVID 19?

Los coronavirus son una amplia familia de virus, algunos tienen la capacidad de transmitirse de los animales a las personas. Producen cuadros clínicos que van desde el resfriado común hasta enfermedades más graves, como ocurre con el coronavirus que causó el síndrome respiratorio agudo grave (SARS-CoV) y el coronavirus causante del síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS-CoV).

El nuevo coronavirus se llama SARS-CoV2, la enfermedad se llama Corona Virus Disease 2019=COVID19.

Es un nuevo tipo de coronavirus que puede afectar a las personas y se ha detectado por primera vez en diciembre de 2019 en la ciudad de Wuhan, provincia de Hubei, en China. Todavía hay muchas cuestiones que se desconocen con relación a la enfermedad COVID-19.

SINTOMAS MÁS COMUNES DEL VIRUS COVID-19



MEDIDAS GENERALES DE PREVENCIÓN DE CONTAGIO

Las medidas que han demostrado mayor evidencia para la contención de la transmisión del virus son las siguientes:

- ✓ Lavado de manos
- ✓ Distanciamiento Social
- ✓ Uso de tapabocas y elementos de protección personal

Adicional a estas medidas y teniendo en cuenta los mecanismos de diseminación del virus (gotas y contacto), se fortalecerán los procesos de limpieza de elementos e insumos de uso habitual, superficies, equipos de uso frecuente, el manejo de residuos, uso adecuado de instrumentos de protección personal y se optimizara la ventilación de lugar.

A continuación, se describe de manera puntual cada una de las medidas de bioseguridad más eficientes a la hora de contener la transmisión del virus.

Para el Lavado de manos

- Se dispondrá de los insumos para realizar la higiene de manos con agua limpia, jabón líquido y toallas de un solo uso.
- Se suministrará alcohol gel anti bacterial mínimo al 70%.
- Se dispondrá de gel anti bacterial en lugares de acceso fácil y frecuente para los clientes y guías de montaña.
- El lavado de manos debe durar al menos 40 segundos y se debe realizar con la mayor frecuencia posible.
- Después de haber entrado en contacto con superficies que hayan podido ser contaminadas, tales como (Pasamanos, manijas de puertas, cerraduras, dinero).

Distanciamiento físico

El distanciamiento físico significa que debemos mantener un espacio entre las personas.

Mantener el distanciamiento social entre personas del mismo grupo es una tarea difícil de lograr, pero podríamos tratar de por lo menos mantener la distancia con personas de otros grupos y en momentos en los que estemos en lugares públicos tratar de seguir las siguientes recomendaciones:

- ✓ Mantener al menos una distancia de dos metros con la gente alrededor.
- ✓ No ingresar a restaurantes u otros establecimientos que **no** hayan reducido su aforo en al menos un 50%, para evitar aglomeraciones.
- ✓ No relacionarse o acercarse a gente ajena al grupo.
- ✓ Debemos recordar que esta es una de las medidas más eficientes para reducir la propagación del COVID-19.
- ✓ Evitar el uso de refugios de montaña u hospedajes que tengan cuartos compartidos, de ser el caso es más recomendable acampar.

Elementos de protección personal

Deben usarse elementos de protección personal obligadamente cuando se encuentren en lugares públicos y en momentos de interacción con otras personas ajenas al grupo.

Los elementos que debemos tener obligadamente con nosotros durante todo el viaje para ser usado en el momento son:

- ✓ Mascarilla y algún tipo de gafas de protección: se debe mencionar que no se recomienda el uso de guantes de manejo.

PROTOCOLO DE CONTAGIO DURANTE EL VIAJE

- Tener identificados e inventariados los hospitales que están atendiendo casos de COVID-19 en las zonas más cercanas al viaje.
- Tener comunicación con la agencia el 100% del tiempo para tener un plan de movilización del contagiado al hospital más cercano y a los otros integrantes a una zona de aislamiento y posterior prueba de la enfermedad para confirmar o descartar el contagio.
- Poseer toda la información médica y de seguros médicos a la mano de los clientes y participantes del viaje.
- Designación de lugares previo al viaje donde se podrá realizar el aislamiento en caso de ser positivos a COVID 19 durante del viaje. Esto deberá ser socializado con los clientes previo al viaje y debe ser aceptado, así como sus costos extras de ser necesario.
- Informar a la agencia para coordinar la comunicación con familiares del contagiado.

PREVIO AL VIAJE

- El guía, si tiene síntomas antes de comenzar la actividad, aunque sean leves, deberá cancelar la actividad.
- Si los clientes tienen síntomas, aunque sean leves, no podrán realizar la actividad.
- Se deberá conocer si el cliente ya ha tenido el virus y se exigirá un certificado médico para la realización de la actividad.
- Se enviará toda la información necesaria al cliente para que conozca los protocolos de contagio en medio del viaje y que implicaría.
- Se deberá conocer el historial médico del cliente, si tiene alguna enfermedad que sea agravante en caso de contagio de COVID-19.
- Se tomara la temperatura a los clientes. En caso de superar los $\geq 38^{\circ}\text{C}$ no pueden hacer el viaje.

OBLIGACIONES DURANTE EL GUIADO

Tamaño de los grupos

- El tamaño máximo de los grupos será el siguiente dependiendo de la actividad:
 - ⇒ Seis clientes por guía en senderismo.
 - ⇒ Cuatro clientes por guía en media montaña.
 - ⇒ Dos clientes por guía en alta montaña.

DURANTE EL TRASLADO Y TRANSPORTE

- Los conductores deberán utilizar mascarillas obligatoriamente.
- Los pasajeros como principales responsables del cuidado de su salud, deberán usar de manera obligatoria la mascarilla, durante todo el trayecto.
- Previo al ingreso al vehículo para iniciar el viaje y en paradas intermedias que el vehículo realice con fines turísticos, los usuarios y el conductor deberán desinfectarse las manos haciendo uso de alcohol o gel antibacterial (concentración del alcohol al 70%).
- Los pasajeros podrán trasladarse con un máximo de 1 elemento de equipaje de mano, debiendo colocar el resto del equipaje en las cajuelas.
- En los vehículos que posean ventanas de fácil apertura para el usuario, se sugiere mantenerlas abiertas para que el aire circule dentro de la unidad.
- No debe encenderse el aire acondicionado durante el servicio.
- Queda prohibido el consumo de alimentos dentro del vehículo, cuando se requiera alimentarse, se deberá realizar paradas oportunas, en sitios que cuenten con medidas sanitarias y de bioseguridad necesarias.
- Sólo podrán viajar juntas aquellas personas que lo hagan con menores, acompañante de una persona con discapacidad, o pertenezcan al mismo grupo familiar; sin afectar la capacidad establecida para los vehículos.
- Los vehículos deberán ser previamente desinfectados y deben disponer de dispensadores de alcohol o gel antibacterial y contenedores de basura con tapa y pedal.
- El vehículo debe ser sanitizado antes y después de la actividad, conforme el protocolo de limpieza y desinfección.
- Deberá quedar el espacio de un asiento entre cada ocupante del vehículo

LLEGADA A HOTELES, DOMICILIOS PARTICULARES, LODGES O REFUGIOS Y RESTAURANTES

- La llegada será en forma organizada y siempre manteniendo el distanciamiento requerido de dos metros, usando equipos de protección personal.
- El lugar de alojamiento deberá proveer al ingreso, de dispensadores de alcohol y gel, así como también de una zona de desinfección de zapatos, de ser posible los zapatos se quedarán al ingreso del establecimiento y el turista ingresará con otro calzado.
- Tener en cuenta la posibilidad de acampar en lugar de usar refugios con cuartos compartidos para minimizar el riesgo de contagio.
- Los guías se asegurarán que todo el personal de restaurantes esté con material de seguridad personal, si es posible verificarlo.
- Nos aseguraremos que los hoteles y refugios a visitar tienen protocolos de bioseguridad y socializarlos con los clientes previos a su llegada.

REQUERIMIENTOS DURANTE NUESTROS TREKKING, EXPEDICIONES, ESCALADA, TRAVESÍAS Y AVENTURAS Y MT. TOURS

- Durante esta y otras actividades se deberá mantener el distanciamiento requerido dos metros entre clientes y guía, de ser posible, como son actividades al aire libre no se requiere el uso obligatorio de mascarillas.
- Evitar lugares públicos con aglomeración de personas.
- Seguir las normas de prevención y seguridad mencionadas anteriormente.
- Estar atento a síntomas de contagio.
- Exigir que todos los integrantes del grupo tengan materiales de protección personal.
- Cambiar y coordinar horarios con colegas para evitar aglomeraciones el ascenso a las montañas.

EL EQUIPO DE ALLMOUNTAIN CHILE CONTARÁ CON:

- ✓ Termómetro infrarrojo.
- ✓ Se mantendrá el contacto con el encargado de logística dentro de la agencia operadora al menos cada 24 horas para informar la situación actual de los participantes del viaje; así como para recibir información sobre cambios en las restricciones en la zona donde se realiza la actividad.

- ✓ Se tendrán itinerarios alternativos y se le comunicará a los clientes en caso de que el atractivo a visitar se encuentre en una zona en cuarentena.
- ✓ Nos aseguraremos que los clientes extranjeros que visiten el país cuenten con seguros de salud con cobertura COVID-19; seguros de viaje con cobertura de cancelaciones y cambios de viaje por COVID-19.
- ✓ Estaremos siempre atentos a la presencia de los síntomas de COVID-19 en los participantes del viaje.

POST VIAJE

- El guía de ser posible deberá hacerse una prueba de detección rápida.
- Se deberá estar en contacto con el cliente para saber su estado de salud en el tiempo de incubación posterior al viaje.
- Se deberá evaluar el cumplimiento de los protocolos.

DURANTE LA ACTIVIDAD TREKKING, EXPEDICIONES, TRAVESÍAS / AVENTURAS Y MT.TOURS

- ✓ Se deberá seguir con los protocolos mencionados anteriormente.
- ✓ Tratar de desinfectar las manos con frecuencia.
- ✓ El cliente deberá usar solo el equipo proporcionado por Allmountain Chile, el cual estará previamente sanitizado, estará prohibido que el cliente use su propio equipo. Una vez utilizados estos se desinfectarán, según las especificaciones del material.
- ✓ A cada cliente se le proporcionará su equipo personal, el cual no debe ser intercambiado, este será entregado en una bolsa o mochila y deberá ser devuelto en la misma.
- ✓ Se evitará acampar en sectores con muchas personas o cerca de ellas.
- ✓ En el momento de limpieza y desinfección de los equipos, el encargado de esta actividad deberá utilizar el equipo de protección individual indicado en las hojas de seguridad de los productos químicos que se utilicen para el efecto.

CAMINATAS, ESCALADAS Y ACTIVIDADES

- Durante esta y otras actividades se deberá mantener el distanciamiento requerido dos metros entre turistas y guía, de ser posible, como son actividades al aire libre no se requiere el uso obligatorio de mascarillas.
- Evitar lugares públicos con aglomeración de personas.
- Seguir las normas de bioseguridad mencionadas anteriormente.
- Estar atento a síntomas de contagio.
- Exigir que todos los integrantes del grupo tengan materiales de protección personal.

CAMINATAS DE UN DÍA

- ✓ Seguir los lineamientos generales.
- ✓ Mantener la distancia mínima de al menos dos metros entre los participantes.
- ✓ Tratar de mantener un ritmo de caminata que no agite tanto a los clientes para evitar de que se ahoguen con la mascarilla, así se evitará que se toquen la cara en el transcurso de la actividad.

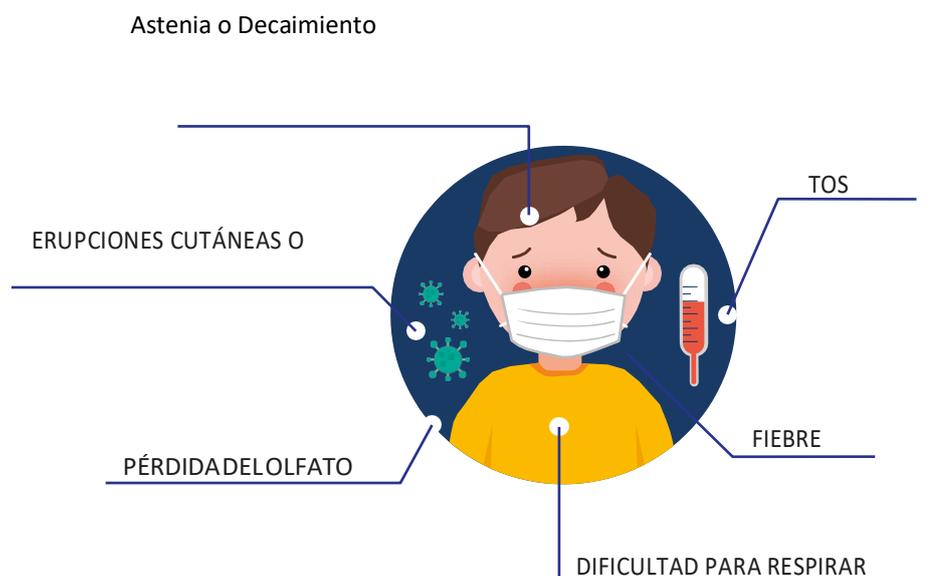
ACTIVIDADES QUE REQUIEREN DE USO DE MATERIAL TÉCNICO

- ✓ Seguir los lineamientos generales.
- ✓ Realizar el chequeo cruzado, manteniendo la distancia de seguridad recomendada.

REQUISITOS PARA PARTICIPAR EN LAS ACTIVIDADES DE TREKKING, EXPEDICIONES, TRAVESÍAS / AVENTURAS Y MT.TOURS ALLMOUNTAIN

- Una vez dentro de la actividad deportiva hay 2 puntos a seguir:
 - ✓ Uso de equipos de protección personal (mascarillas, guantes, gafas, visores faciales, trajes).
- Lavado de manos, desinfección de equipo, entre otros).
- ✓ Perfeccionar la fase de distanciamiento social.

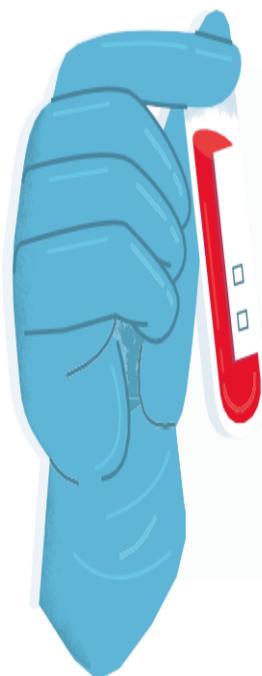
SÍNTOMAS NO ADECUADOS PARA REALIZAR LA ACTIVIDAD



DEBE CONSIDERAR:

En lo posible, realizarse un test rápido para Covid, previo a la práctica deportiva, y confirmar que el resultado sea NEGATIVO.

Allmountain le proporcionará un test rápido para que pueda realizarse esta prueba de forma anticipada a la salida.



c)

- ✓ Si Ud. se ha realizado RT-PCR y fue negativo también es una prueba válida.
- ✓ Si Ud. ya se realizó y ha pasado más de 7 días y hay alguna presencia que haga notar posible enfermedad ó exposición a personas contaminadas, debe abstenerse de práctica de cualquier deporte de montaña al aire libre y repetirse la prueba)..
- ✓ La prueba puede realizarse en cualquier institución del Ministerio de Salud o en laboratorios autorizados a nivel

PREPARATIVOS Y EQUIPO

- ✓ Ropa
- ✓ Material deportivo Manos y cuerpo Carpas y Refugios
- ✓ Equipo de hidratación, alimentos y utensilios, Documentos
- ✓ Equipo de letrina y bolsas para material biológico



- Verificar que la ropa de práctica este, limpia y sanitizada. Preferencia ropa completa y manga larga.
- Tela de fácil secado, transpirable, repelente.
- Limpio / Desinfectado (Pulverización con Hipoclorito)
- Baño o lavado con agua y jabón (previo al ingreso), en campo se recomienda potenciar el uso de gel alcohol.

- **No se recomienda el uso de refugios**

(A menos que estos no sean de uso múltiple por habitación, la finalidad será evitar el hacinamiento, si cumple con esta disposición deberán ser correctamente desinfectados y sanitizados).

- **Se Recomienda el uso de carpa.**

(El uso de carpa debe ser individual y no compartida de preferencia, si no hay duda en síntomas -formulario negativo- y prueba de covid negativa se puede apoyar el uso de carpa hasta de 2 personas).

No compartir el equipo de hidratación, cubiertos y en preferencia ollas o sartenes (en los cuales exista contacto sin desinfección de utilería de uso múltiple como son las cucharas).



➤ **En cuanto a los alimentos**

Todos los alimentos deben estar herméticamente sellados y protegidos del ambiente externo.

➤ **Llevar siempre contigo**

Llevar siempre dentro de una maleta, mochila o bolso tu Cédula de identidad o DNI, Tarjeta de medicamentos, alergias, dirección, contactos de urgencia y tipo de sangre.

➤ **En cuanto a desechos humanos**

Revisar previamente el protocolo de manejo de desechos humanos, creación de letrinas y eliminación de material biológico (las heces y orina son focos de contaminación y contagio no solo del COVID19, sino de muchas enfermedades).

DISTANCIAMIENTO

- ⇒ Es la medida tomada por cada persona, en la cual el margen de seguridad está dado por el alejamiento entre uno y otro individuo.
- ⇒ Hay que tomar en cuenta el tipo de deporte o actividad a realizar, condiciones meteorológicas, tipo de equipo de protección personal que dispone (siendo la mascarilla de este, el más importante, yo recomiendo la mascarilla tipo N95), para saber a ciencia cierta la distancia que brinda real protección al momento de realizar nuestras actividades al aire libre.
- ⇒ Tomar en cuenta que si se realizó pruebas de covid, y el apartado es lejano y no hay contacto con deportistas desconocidos que puedan ser portadores de COVID, el uso de Buff (pañoleta) si está autorizado, (reemplaza uso de mascarilla) y en casos puntuales se puede obviar usar mascarilla (apartados sin contacto humano cercano y la única exposición es al equipo con pruebas de COVID negativo previamente testeados).



Ejemplos:

Individuo parado	1.5 a 2 metros. (Si tose sin mascarilla puede llegar hasta 8m)
Caminar / trekking	4-5 metros
Correr	+10 metros

**Considerar la velocidad a la que se desplaza el individuo, el viento, la humedad y calor.*

Las gotitas de aerosol pueden llegar hasta 8 metros en un cuerpo acinético. Las exhalaciones, los estornudos y la tos «no solo consisten en gotas mucosales que siguen trayectorias de emisión semibalística de corto alcance, sino que están formadas principalmente por una nube de gas turbulento multifásico.

Esa nube entra en el aire ambiental, atrapa y transporta gotas, por lo tanto el uso generalizado de mascarillas por parte de la ciudadanía para reducir la transmisión comunitaria del coronavirus está justificado, teniendo en cuenta la alta transmisibilidad del SARS-CoV-2 (especialmente en las fases iniciales y en las personas asintomáticas), la capacidad de las mascarillas de bloquear la emisión de gotas infectadas y los datos indirectos que muestran la eficacia de usar mascarillas.

CONSIDERACIONES IMPORTANTES

DISTANCIAMIENTO FÍSICO

- Es la medida tomada por cada persona, en la cual el margen de seguridad está dado por el alejamiento entre uno y otro individuo. Hay que tomar en cuenta el tipo de deporte o actividad a realizar, condiciones meteorológicas, tipo de equipo de protección personal que dispone (siendo la mascarilla de este, el más importante, recomendamos la mascarilla tipo N95), para saber a ciencia cierta la distancia que brinda real protección al momento de realizar nuestras actividades al aire libre.
- Tomar en cuenta que si se realizó pruebas de Covid, y el apartado es lejano y no hay contacto con deportistas desconocidos que puedan ser portadores de COVID, el uso de Buff (pañoleta) si está autorizado, (reemplaza uso de mascarilla) y en casos puntuales se puede obviar usar mascarilla (apartados sin contacto humano cercano y la única exposición es al equipo con pruebas de COVID negativo previamente testeados).

Ejemplos: Individuo parado 1.5 a 2 metros. (Si tose sin mascarilla puede llegar hasta 8m)
Caminar / trekking 4-5 metros Correr +10 metros

**Considerar mucha la velocidad a la que se desplaza el individuo, el viento, la humedad y calor. Las gotitas de aerosol pueden llegar hasta 8 metros en un cuerpo acinético.*

Las exhalaciones, los estornudos y la tos «no sólo consisten en gotas mucosales que

siguen trayectorias de emisión semibalística de corto alcance, sino que están formadas principalmente por una nube de gas turbulento multifásico.

Esa nube entra en el aire ambiental, atrapa y transporta gotas, por lo tanto el uso generalizado de mascarillas por parte de la ciudadanía para reducir la transmisión comunitaria del coronavirus está justificado, teniendo en cuenta la alta transmisibilidad del SARS-CoV-2 (especialmente en las fases iniciales y en las personas asintomáticas), la capacidad de las mascarillas de bloquear la emisión de gotas infectadas y los datos indirectos que muestran la eficacia de usar mascarillas.

AL SALIR NO

- × Tocarse mucosas.
- × Tocar objetos.
- × En lo posible no compartir comidas y bebidas con otros deportistas.
- × Utilizar material esterilizable como reservorio de líquidos y alimentos, estos reservorios deberán ir protegidos por fundas o viajar en el interior de maletas para no tener contacto directo con el medio externo.
- × No compartir prendas personales de vestir.
- × Evitar aglomeraciones, deporte masivo y/o en conjunto, salidas en equipo o grupos de amigos mayores menores 3 personas.

AL REGRESAR SI:

- ✓ Lavado de manos hasta el codo y cara (o preferir baño completo a brevedad posible).
- ✓ Colocación de ropa y material de montaña sucia para lavado completo en jabón o desinfección (Ropa con membranas impermeables que pueden sufrir daño solo deberán ser limpiadas y colocadas un liquido sanitizador que no dañe el equipo.

.....

REFERENCIAS

- ☒ *Organización Mundial de la Salud.*
- ☒ *Organización Panamericana de Salud.*
- ☒ *Protocolo ASEGUM COVID-19.*