



Asociación Cultural
"Amigos del Roble de las Ouces"
C/ Real de Abajo, N° 1.
26.321 Tobía (La Rioja)

PROTOCOLO COVID19

VI MARCHA SENDERISTA POR LOS MONTES DE TOBIA

OCTUBRE 2021

1.- La salida se realizará de forma escalonada en grupos de 25 personas cada 3 minutos. Los participantes deberán hacer uso de la mascarilla hasta que puedan garantizar una distancia de seguridad de 1,5 metros.

2.- Progresar en fila de a uno, **dejando la distancia de seguridad de 1,5 metros**. En viales anchos se puede caminar en paralelo **siempre guardando la distancia de seguridad de 1,5 metros**.

3.- El uso de la **mascarilla será obligatorio**, cuando no se pueda garantizar la seguridad con la **distancia física de 1,5 metros**.

Será obligatorio llevar puesta la mascarilla cubriendo boca y nariz en la salida, la llegada y en los puntos de control y avituallamiento (salvo para comer y beber).

4.- Evitar contacto físico. RECORDAR: LO MÁS IMPORTANTE ES LA DISTANCIA FÍSICA.

Es aconsejable no mantener contacto físico (al saludarse al inicio, por ejemplo) con personas con las que no se convive.

5.- Hacer paradas, para comer, tomar fotos, agruparse, etc. **en lugares amplios para guardar la distancia física de seguridad**.

6.- En cada avituallamiento y en la llegada de la Marcha se controlará que los participantes solo puedan acceder individualmente y no puedan volver a pasar por allí mas de una vez. Se controlará que se guarda una distancia de seguridad entre cada participante de 1,5 metros.

7.- En los avituallamientos los productos se entregarán a los participantes individualmente a cada participante sin que estos puedan manipularlos.

8.- Tanto en la llegada a los avituallamientos como en la llegada al finalizar la Marcha, habrá gel hidroalcohólico a disposición de los participantes.

9.- Mantén la precaución si tienes que usar el mobiliario que se encuentre en el medio natural. Evita usar bancos y mesas.

10.- Evita compartir agua, comida, crema solar ni ropa con otros participantes.

11.- Después de la actividad, primero lavarse las manos y después ducharse. Desinfecta todo el material utilizado siguiendo las instrucciones del fabricante y lava toda la ropa.

12.- Ante la duda de su estado, los guantes, mascarillas, pañuelos, etc. se han de eliminar en bolsa de plástico y depositar en el contenedor de resto.

13.- **Comprueba la normativa y las restricciones a seguir que pueda establecer el Gobierno de La Rioja en cuanto al COVID-19.** Sigue las instrucciones dadas por la administración competente y adecua la actividad al **resto de condiciones de otros sectores implicados:** Transporte de pasajeros, hostelería y restauración, movilidad restringida, etc.

-Si tienes algún síntoma de COVID-19, renuncia a hacer la Marcha