FEDME
FEDERACIÓN ESPAÑOLA
DE DEPORTES DE MONTAÑA
Y ESCALADA

RECOMENDACIONES CON
ANEXO DE LECTURA FÁCIL

COVID-19, DEPORTES DE MONTAÑA Y DISCAPACIDAD

JUNIO 2020

Federación de Montañismo Región de Murcia

Federación de Deportes de Montaña y Escalada de Ceuta

FDMESCYL
Federación de Deportes de Montaña, Escalada y Senderismo de Castilla y León
www.fcim.com

FEDERACIÓN ANDALUZA DE MONTANISMO

FEMECV
Federació d'Esports de Muntanya i Escalada de la Comunitat Valenciana

COVID-19, DEPORTES DE MONTAÑA Y DISCAPACIDAD

1. Introducción

El presente documento pretende complementar las recomendaciones generales post Covid-19 desarrolladas y promovidas desde el Comité de Seguridad y la Comisión de Deporte Inclusivo de la FEDME. Estas recomendaciones que se proponen están enfocadas para facilitar la realización y gestión de actividades de forma segura a clubes, deportistas y organizadores de actividades en montaña en las que participen personas con discapacidad.

La práctica de los deportes de montaña está cada vez más extendida dentro de la población. En este numeroso colectivo, encontramos a los deportistas que presentan algún tipo de discapacidad, y que en algunos casos realizan su práctica deportiva en la montaña o disfrutan de ella con medios adaptados a tal objetivo.

Con respecto a la práctica del deporte adaptado en esta nueva situación, en el BOE nº 123 del 3 de mayo de 2020 en los artículos 8 y 9, apartado 2 de ambos artículos, se hace referencia a este grupo de deportistas federados, tanto profesionales, como no profesionales:

"Art. 8.2. Los deportistas a los que hace referencia este artículo y que practiquen modalidades de deporte adaptado o de carácter paralímpico, podrán contar con el acompañamiento de otro deportista para realizar su actividad deportiva, si esto resulta ineludible. En este caso, las distancias de seguridad interpersonal se reducirán lo necesario para la práctica deportiva, debiendo utilizar ambos mascarilla, y se aplicarán las medidas que se consideren oportunas para garantizar la higiene personal y la etiqueta respiratoria que procedan en cada caso".

"Art. 9.2. Cuando se trate de deportistas federados, en modalidades de deporte adaptado, se estará a lo dispuesto en el apartado 2 del artículo anterior".

Además, en el Real Decreto-ley 21/2020, de 9 de junio, en lo referente al uso obligatorio de mascarillas (Art. 6) determina que las personas a partir de 6 años están obligadas al uso de mascarillas y también se hace referencia a las particularidades al usarlas por el colectivo de personas con discapacidad.

a) En la vía pública, en espacios al aire libre y en cualquier espacio cerrado de uso público o que se encuentre abierto al público, siempre que no resulte posible garantizar el mantenimiento de una distancia de seguridad interpersonal de, al menos, 1,5 metros.

b) En los medios de transporte aéreo, marítimo, en autobús, o por ferrocarril, así como en los transportes públicos y privados complementarios de viajeros en vehículos de hasta nueve plazas, incluido el conductor, si los ocupantes de los vehículos de turismo no conviven en el mismo domicilio. En el caso de los pasajeros de buques y embarcaciones, no será necesario el uso de mascarillas cuando se encuentren dentro de su camarote o en sus cubiertas o espacios exteriores cuando resulte posible garantizar el mantenimiento de una distancia de seguridad interpersonal de, al menos, 1,5 metros.

La obligación contenida en el apartado anterior no será exigible para las **personas** que presenten algún tipo de enfermedad o dificultad respiratoria que pueda verse agravada por el uso de la mascarilla o que, **por su situación de discapacidad o dependencia, no dispongan de autonomía para quitarse la mascarilla, o bien presenten alteraciones de conducta que hagan inviable su utilización."**

Una vez llegados a este punto, y teniendo en cuenta que estas modalidades deportivas están autorizadas, el principal problema que nos encontramos a la hora de la práctica de los deportes de montaña por personas con alguna discapacidad, es la imposibilidad de mantener la distancia interpersonal entre los deportistas, medida fundamental de protección y prevención frente al contagio por la COVID-19 y el uso de algunos elementos de protección/autoprotección incompatibles con la actividad física de cierta intensidad.

2. Ámbito de aplicación

Modalidades como el guiado de personas con discapacidad visual en montaña con barra direccional y NWBlind (dispositivo de guiado de personas con discapacidad visual para la realización de marcha nórdica y progresión por terreno no técnico) y la progresión con la silla todoterreno Joëlette en el caso de personas con movilidad reducida, se ven claramente afectadas por esta imposibilidad de mantener la distancia mínima de seguridad de 1.5 metros y por la utilización de mascarillas individuales cuando la intensidad del ejercicio aumenta. En el caso de las personas sordas que utilicen la lectura labial, la mascarilla supone además una forma de aislamiento total.

El contacto físico entre los deportistas en estas modalidades es inevitable, tanto en los preparativos iniciales pre-actividad, como durante su desarrollo y post-actividad, por ello es importante y recomendamos identificar las situaciones de máximo riesgo de contagio durante la actividad en montaña por deportistas con discapacidad y valorar la posibilidad de que deportistas puedan estar contagiados, pero ser asintomáticos en ese momento.

Antes de continuar y ver estas situaciones críticas, debemos tener en cuenta que todos los deportistas que practiquen estas modalidades que implican a priori por la proximidad un mayor riesgo de contagio, deben controlar rigurosamente su estado de salud previo a la actividad y tener en cuenta la posibilidad de haber estado en contacto con personas que puedan estar contagiadas. Ante la presencia de cualquier síntoma (fiebre, tos seca, dolor de garganta, dificultad respiratoria, diarrea, malestar general …) deben contactar con los servicios sanitarios y por supuesto evitar y descartar cualquier tipo de práctica deportiva.

A tal efecto, antes de la actividad, y como planificación previa, se recomienda realizar un cuestionario de valoración del estado de salud de los participantes en la misma, vía telefónica (Ver Anexo 2) y una vez contestado este cuestionario, sería conveniente firmar una declaración responsable (con consentimiento informado) donde se les informe de la necesidad de adoptar unas medidas determinadas que se comprometen a cumplir, asumiendo así los riesgos de la actividad respecto de la COVID-19.

3. Situaciones de mayor riesgo de contagio:

a. Guiado de personas con discapacidad visual con **Barra Direccional:**

- Inicio de la actividad: Encuentro con los deportistas. Conducción urbana. Montaje de la barra (barras desmontables) y resto de materiales.
- Durante la actividad: Pivotajes. Avituallamientos. Cambios de ropa. Recogida de barra en paradas.
- Final de la actividad: Recogida de materiales. Conducción urbana.

b. Guiado de personas con discapacidad visual con **NWBlind:**

- Inicio de la actividad: Encuentro con los deportistas. Conducción urbana. Colocación del sistema NWBlind.
- Durante la actividad: Avituallamientos. Cambios de ropa.
- Final de la actividad: Recogida de materiales. Retirada del NWBlind. Conducción urbana.

c. Utilización y pilotaje silla todoterreno **Joëlette** por personas con discapacidad física motora:

- Inicio actividad: Montaje silla. Subida a la silla (en el caso de ser necesaria la transferencia, extremar la higiene y las medidas de seguridad) y colocación de elementos de sujeción y seguridad. Colocación casco.
- Durante la actividad: Maniobras que requieran proximidad al usuario. Avituallamiento. Recolocación en silla. Recolocación casco.
- Final de la actividad: Desmontaje materiales. Bajada de la silla.

d. Guiado de personas con **discapacidad intelectual:**

Valorar la necesidad de ayuda con la utilización de los materiales de protección y adaptar esa ayuda individualmente a cada caso.

- Inicio de la actividad: Encuentro con los deportistas. La información que se transmita ha de hacerse de forma clara y sencilla. Si se entrega documentación escrita antes, durante o después de la actividad deberá hacerse en Lectura Fácil. También es importante individualizar la información a aquellas personas más afectadas por la brecha digital. Es importante listar todo lo necesario para llevar a la actividad (ropa, medios técnicos, comida, agua, ropa de recambio…etc).
- Durante la actividad: Dependiendo del nivel intelectual de la persona, hay que atender a los autocuidados: avituallamiento correcto, hidratación, frío y calor, protección solar…etc. En los pasos delicados hay que tener en cuenta el control de emociones. Siempre evitando el proteccionismo y abogando porque cada persona sea responsable consigo misma.
- Final de la actividad: Recogida de materiales. Hacer responsable a cada uno de sus pertenencias. También hay que insistir en los hábitos de higiene (igual que con el resto del grupo).

- En el caso de personas con movilidad reducida asociada en los que sea preciso prestar apoyo para un físico y reducir la distancia de seguridad, se aplicarán los criterios descritos en el apartado de discapacidad física motora.

e. Guiado de personas con **discapacidad auditiva:**

La utilización de mascarillas provocará dificultad de comunicación por la no visualización de la boca por parte del deportista con discapacidad auditiva. Existen unas mascarillas especiales para personas con discapacidad auditiva, aunque pueden no resultar cómodas para la práctica de actividad física. Si no se utilizan, quitarse la mascarilla al dar la explicación y colocarse enfrente a la persona, siempre respetando la distancia de seguridad. Si se lleva intérprete de signos sería ideal. Se recomienda entregar la información por escrito previamente si es posible.

Debemos distinguir entre aquellos que leen labios, aquellos que llevan audífonos y tienen una audición muy leve que apoyada de lectura de labios se solventa bien, y aquellos que tienen implantes cocleares que necesitan un especial cuidado con el aparato y manipulaciones.

- Inicio de la actividad: Encuentro con los deportistas.
- Durante la actividad: Avituallamientos. Cambios de ropa.
- Final de la actividad: Recogida de materiales.

4. Recomendaciones generales:

Llegados a este punto, además de las recomendaciones particulares para las actividades en las que participen deportistas con discapacidad (que veremos a continuación), como montañeros debemos estar familiarizados con las **recomendaciones generales post-COVID19** para deportes de montaña:

- El distanciamiento físico sigue siendo la principal medida de prevención de contagios (distancia de seguridad de 1,5 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 utensilios: no compartir platos, cubiertos, vasos o botellas de agua ni cualquier.
- Cumple en todo momento las restricciones de movilidad y medidas de prevención establecidas por la Autoridad Competente en los ámbitos de pública concurrencia.
- Utiliza preferentemente el transporte individual sobre el transporte público hasta que la situación se haya normalizado.
- Extrema las precauciones y cumple las medidas establecidas por los organismos públicos en el caso de estar en contacto con personal de riesgo.
- Evita lugares demasiado concurridos y respeta los turnos de uso.
- Ten paciencia a la hora de realizar las actividades deseadas. Sigue en todo momento los plazos y normas establecidas.

- Sigue siempre las recomendaciones del fabricante en la limpieza y conservación de los materiales. Muchos desinfectantes son tóxicos y/o corrosivos y pueden dañar los elementos de seguridad.
- Contrasta las fuentes de información y usa siempre medios oficiales.
- Si tienes síntomas o recibes otras indicaciones sanitarias, como aislamiento por convivencia con caso sospechoso, quédate en casa y ponte en contacto con tu centro de salud.
- Durante las actividades en solitario muy recomendable extremar las precauciones y no exponerse sin necesidad.
- En las fases 0, 1 y 2 realizar actividades sencillas sin compromiso técnico ni físico.
- Actualizar nuestros planes de emergencia incluyendo medidas anti COVID-19.

5. Recomendaciones específicas COVID-19

Las recomendaciones que se proponen a los principales problemas que se mostraban antes son la **utilización de mascarillas homologadas, lavado frecuente de manos, limpieza exquisita de todos los materiales** y la **utilización de EPIs (guantes, gafas …) en momentos puntuales de máxima proximidad y siempre que la intensidad de la actividad lo permita.**

Como todos sabemos la utilización de elementos de protección individual generan un disconfort evidente, que sumado a la actividad física intensa lo aumenta considerablemente. Por lo tanto, todas estas medidas que proponemos deberán llevar asociadas un proceso de adaptación a nivel individual, con el objetivo final de conseguir un equilibrio entre la seguridad frente al contagio y la utilización de los mismos.

- **Mascarillas Quirúrgicas para todas las modalidades y para todos los deportistas en todo momento como recomendación general,** pudiendo utilizar mascarillas de mayor grado de filtración y protección en situaciones que así lo requieran (FFP2).

Debemos tener en cuenta, que su utilización afectará a nuestro rendimiento cuando se produzca un aumento en la intensidad de la actividad. Tendremos que buscar el equilibrio entre su uso y el compromiso respiratorio (dificultad respiratoria, hiperventilación…) que nos pueda suponer, ya que está descrito que la utilización de las mascarillas, pueden producir dolor de cabeza, somnolencia e incluso náuseas y vómitos, por lo tanto es interesante también que nos familiaricemos con esta sintomatología cuando utilicemos estos materiales, con el objetivo final de evitarlos.

Cabe reseñar que la climatología afectará también a su uso, situaciones con elevada temperatura y humedad, añadirán un mayor grado de disconfort a la utilización de estos materiales. Tener en cuenta este hecho a la hora de la planificación de las actividades (horarios…).

Al utilizar las mascarillas durante la actividad física, estas se verán sometidas a un deterioro mayor al que soportan en condiciones de no actividad (aumento de humedad, aumento de respiraciones por minuto, aumento de esfuerzos de los materiales) y con ello su capacidad protectora y su vida útil.

Las mascarillas quirúrgicas, con el aumento de las respiraciones se humedecen rápidamente y dejen de ser efectivas. Por el contrario, las mascarillas FFP2 son mucho más resistentes a la humedad, pero su mayor capacidad de filtrado hace que la transpiración a través de ellas sea mucho menor con el consiguiente aumento del disconfort. Es fundamental que incorporemos a nuestro equipo individual varias unidades para que podamos reemplazarlas si estas se ven afectadas.

- **Gafas Protectoras, recomendamos modelos que permitan el sellado de las mismas,** con el objetivo de reducir la posibilidad de contagio a través de los ojos**.**

- **Lavado de manos frecuente con desinfectantes** homologados. Importante incorporar gel hidroalcohólico desinfectante a nuestro botiquín o mochila en estos momentos, si no lo llevamos ya.

- **Uso de guantes de látex o vinilo.** Pueden ser útiles para determinadas situaciones (contacto con fluidos corporales, heridas…) pero su utilización no debe reducir la práctica del lavado frecuente de manos. Es importante conocer los inconvenientes que su utilización generalizada nos pueden provocar, como son la falsa sensación de seguridad por un uso indiscriminado, la incomodidad por la falta de transpiración durante la actividad física, la posibilidad de desencadenar cuadros alérgicos (sobretodo los fabricados con látex), además de generar más residuos desde un punto de vista medioambiental.

- Limpieza de todos los materiales con desinfectantes al inicio de actividad, durante la actividad si es necesario tras situaciones que lo requieran, y al finalizar la actividad. Hacer hincapié en zonas de contacto permanente. En las barras direccionales en zonas de sujeción manual de los miembros del equipo. En la silla Joëlette en las zonas de sujeción manual, anterior, posterior y laterales. Las colchonetas de la silla, reposabrazos y reposa cabeza se pueden cubrir con una toalla que llevará el usuario, esta nos puede servir también para utilizarla como elemento de movilización y evitar en la medida de lo posible el contacto directo estrecho. El plastificado de estas colchonetas, que puede ser una opción, puede generar disconfort por la no transpiración, además de aumentar el riesgo de alteración de la integridad cutánea del usuario.

6. Medidas para cada discapacidad:

Guiado de personas con discapacidad visual con Barra Direccional

- Protección Miembros del Equipo (3). **Mascarillas Quirúrgicas** (Varias unidades) **+ Gafas de protección.**
- 1 Gel Hidroalcohólico desinfectante para cada uno de los miembros de la barra (Evitar el préstamo).
- Incorporar un desinfectante para la limpieza de la barra direccional.
- Higiene frecuente de manos. Uso de guantes de látex o vinilo. Recomendamos que el lavado frecuente de manos tras la realización de las maniobras sea la medida que llevemos a cabo como norma general.

Guiado de personas con discapacidad visual con NWBlind

- Protección Guía - Usuario. **Mascarillas Quirúrgicas + Gafas de protección.**

- 1 Gel Hidroalcohólico desinfectante para cada uno de los miembros de la barra (Evitar el préstamo).
- Incorporar un desinfectante para la limpieza del NWBlind.
- Higiene frecuente de manos. Uso de guantes de látex o vinilo. Recomendamos que el lavado frecuente de manos tras la realización de las maniobras sea la medida que llevemos a cabo como norma general.

Utilización y pilotaje silla todoterreno Joëlette por personas con discapacidad física motora

- Protección Usuario silla Joëlette. **Mascarilla FFP2 + Gafas de protección.**
- Protección Pilotos. **Mascarillas Quirúrgicas + Gafas de protección.**
- 1 Gel desinfectante para cada uno de los pilotos (Evitar el préstamo).
- Incorporar un desinfectante dentro de la bolsa portamaterial de la Silla Joëlette para la limpieza de la silla.
- Limitar el contacto entre el usuario y los pilotos. En los avituallamientos, solamente uno de los pilotos se encargará de facilitar el acceso a bebida y comida al pasajero, si fuese necesario.
- Higiene frecuente de manos. Uso de guantes de látex o vinilo. Recomendamos que el lavado frecuente de manos tras la realización de las maniobras sea la medida que llevemos a cabo como norma general.

Guiado de personas con discapacidad intelectual.

- Protección con **Mascarillas Quirúrgicas** (Varias unidades) **+ Gafas de protección.** Valorar individualmente cada caso.
- 1 Gel Hidroalcohólico desinfectante para cada uno de los miembros de la barra (Evitar el préstamo).
- Higiene frecuente de manos. Uso de guantes de látex o vinilo. Recomendamos que el lavado frecuente de manos tras la realización de las maniobras sea la medida que llevemos a cabo como norma general.
- Utilizar información en lectura fácil.

Guiado de personas con discapacidad auditiva.

- Protección con **Mascarillas Quirúrgicas** (Varias unidades) **+ Gafas de protección.** Valorar individualmente cada caso.
- 1 Gel Hidroalcohólico desinfectante para cada uno de los miembros de la barra (Evitar el préstamo).
- Higiene frecuente de manos. Uso de guantes de látex o vinilo. Recomendamos que el lavado frecuente de manos tras la realización de las maniobras sea la medida que llevemos a cabo como norma general.
- Utilizar y valorar la disponibilidad de pictogramas plastificados.

7. Cuadro resumen de recomendaciones:

Ciegos y deficientes visuales (barra direccional y NWBlind)	Discapacidad física motora (silla todoterreno)
Mascarillas quirúrgicas Gafas de protección personal Gel desinfectante personal Gel para limpieza de material Higiene de manos Guantes (opcional) Limpieza de materiales Distanciamiento social Gel en situaciones de contacto	Mascarillas FFP2 (usuario) Mascarilla quirúgica (pilotos) Gafas de protección personal Gel desinfectante personal Gel para limpieza de material 1 sólo piloto atiende al usuario Higiene de manos Guantes (opcional) Limpieza de materiales Distanciamiento social Gel en situaciones de contacto
Discapacidad intelectual	**Discapacidad auditiva**
Mascarillas quirúrgicas Gafas de protección personal Gel desinfectante personal Higiene de manos Guantes (opcional) Limpieza de materiales (caso necesario) Distanciamiento social Gel en situaciones de contacto Vocabulario sencillo Lectura fácil Pictogramas plastificados (caso necesario)	Mascarillas quirúrgicas Gafas de protección personal Gel desinfectante personal Higiene de manos Guantes (opcional) Limpieza de materiales (caso necesario) Distanciamiento social Gel en situaciones de contacto Distanciamiento explicaciones sin mascarilla Pictogramas plastificados (caso necesario)

8. Referencias:

- Real Decreto-ley 21/2020, de 9 de junio, de medidas urgentes de prevención, contención y coordinación para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19
- Informe Recomendaciones post-covid Deportes de Montaña - Ed1 FEDME
- Informe Recomendaciones post-covid Instalaciones Deportivas - Ed1 FEDME
- Guiado de ciegos en montaña durante el estado de alarma y la transición hacia la "nueva normalidad" PROYECTO EIDOS
- Recomendaciones generales para las actividades en senderismo y montañismo con personas ciegas y deficientes visuales en Covid 19. SEMAM-FEMAD.

ANEXO I

AUTORES

Pablo Barrial Marcos. Comité Montaña y Discapacidad Federación Montañismo de la Región de Murcia (FMRM).

Carmen Martínez Villanueva. Comité Montaña y Discapacidad Federación Montañismo de la Región de Murcia(FMRM).

Miguel Clemente Solano. Comité Montaña y Discapacidad Federación Montañismo de la Región de Murcia (FMRM).

María Dolores Chumillas Martínez. Comité Montaña y Discapacidad Federación Montañismo de la Región de Murcia (FMRM).

Javier González Lázaro. Federación de Deportes de Montaña, Escalada y Senderismo de Castilla y León (FDMESCYL).

David Fernández Atienzar. Federación de Deporte Adaptado de Castilla y León (FEDEACYL).

José Manuel Ríos Toro. Federación de Deportes de montaña y escalada de Ceuta (FDMEC).

Virginia Alcaraz Rodríguez. Área Montañismo Inclusivo. Federación Andaluza de Montañismo (FEDAMON). Responsable Comisión de Montañismo Adaptado de la Federación Española deportes de montaña y escalada (FEDME).

Laura Jiménez Monteagudo. Vocalía de Montaña inclusiva y solidaridad. Federación de Deportes de Montaña y escalada de la Comunidad Valenciana (FEMECV).

Andrés Carques Valera. Vocalía de Montaña inclusiva y solidaridad. Federación de Deportes de Montaña y escalada de la Comunidad Valenciana (FEMECV).

Carmen González - Meneses. Vocalía de Montaña inclusiva y solidaridad. Federación de Deportes de Montaña y escalada de la Comunidad Valenciana (FEMECV).

Álex Ortiz Collado . Vocalía de Montaña inclusiva y solidaridad. Federación de Deportes de Montaña y escalada de la Comunidad Valenciana (FEMECV).

ANEXO II

Recomendaciones generales para las actividades en senderismo y montañismo con personas ciegas y deficientes visuales en COVID19 FEMAD - SEMAM 2020

TRIAGE TELEFÓNICO Y PREVIO A LA ACTIVIDAD.

Cuestionario de evaluación del estado de salud de los participantes a realizar por los organizadores la semana anterior a la actividad (Vía telefónica).

¿Presenta o ha presentado fiebre durante los 14 días previos a la actividad en montaña? Si_ No_

¿Presenta o ha presentado tos durante los 14 días previos a la actividad en montaña? Si_ No_

¿Presenta o ha presentado diarrea o molestias digestivas durante los 14 días previos a la actividad en montaña? Si_ No_

¿Presenta o ha presentado cansancio o malestar durante los 14 días previos a la actividad en montaña? Si_ No_

¿Presenta o ha presentado pérdida del olfato o sentido del gusto en los 14 días previos? Si_ No_

¿Ha estado en contacto o conviviendo con alguien sospechoso o confirmado de Covid-19? Si_ No_

¿Ha tenido el Covid-19, y en caso afirmativo si sigue en cuarentena? Si_ No_

En el caso de que alguna de estas preguntas fuera positiva, la organización deberá solicitar un informe médico que aclare si el participante, está en condiciones de hacer la actividad en montaña para garantizar su seguridad y la del grupo.

Si sucediera algún accidente durante la actividad en montaña, se recomienda seguir las instrucciones de PPAA en tiempos de Covid 19 de la SEMAM.

Fuente: Documento covid 19 FEMAD - SEMAM 2020

ANEXO III

https://seguridadfedme.es/fichas-para-la-gestion-de-clubs/

CONSENTIMIENTO INFORMADO

D./Dña. …… con DNI:……, mayor de edad y residente en ……

DECLARO:

Haber sido informado de las características de la actividad *(actividad a desarrollar)* a realizar y por tanto que conozco las exigencias y requerimientos físicos, técnicos y psicológicos que debo cumplir para su realización.

Encontrarme en suficientes condiciones físicas y psíquicas para la realización de la actividad y no padecer enfermedades o afecciones que puedan suponer limitaciones para el desarrollo de la misma. (1)

Entender y asumir la existencia de diversos peligros (2) en el transcurso de la actividad y que libremente asumo los riesgos propios de la actividad que me han sido advertidos y explicados por el personal de *(nombre club, guía, empresa,…)*

Conocer que la actividad de *(actividad a desarrollar)* puede sufrir modificaciones y/o cancelaciones en función de las circunstancias meteorológicas, condiciones del terreno, así como a la situación física o psíquica de los participantes en la actividad.

Asumir mi obligación de atender siempre a las instrucciones de los guías y monitores, y respetar en todo momento el medio ambiente y al resto de componentes de la actividad.

Que aporto el material individual que me ha sido requerido por *(nombre club, guía, empresa,…)* y que ha sido supervisado por esta organización. Además reconozco haber sido instruido en las técnicas y/o materiales exigidos para la realización de la actividad.

Haber sido informado de que la actividad es dirigida por *(nombre responsable de la actividad)* Y que cuenta con la titulación de *(titulación correspondiente)*, legalmente exigible para la realización de la actividad. Asimismo he sido informado que la actividad cuenta con los correspondientes seguros de Accidentes y Responsabilidad Civil.

ANEXO IV

http://asociacionlascalzadas.org/2020/05/el-uso-de-mascarilla-nos-protege-y-evita-la-transmision-del-covid19-como-usarla/

ANEXO VI

Infografía resumen.

COVID-19

Montaña y Discapacidad

Introducción

El presente documento pretende complementar las recomendaciones generales post Covid-19 desarrolladas y promovidas desde el Comité de Seguridad y la Comisión de Deporte Inclusivo de la FEDME. Estas recomendaciones que se proponen están enfocadas para facilitar la realización y gestión de actividades de forma segura a clubes, deportistas y organizadores de actividades en montaña en las que participen personas con discapacidad.

BOE 123, 3 mayo 2020
Art. 8.2 y 9.2.

Real Decreto-Ley 21/2020 9 junio
En relación al uso de mascarillas en espacios públicos, medios de transporte y excepciones.

1 CEGUERA Y DISCAPACIDAD VISUAL

Uso de barra direccional y dispositivo NWBlind para la práctica de marcha nórdica y progresión en terreno no técnico.

2 DISCAPACIDAD FÍSICA MOTORA

Progresión con silla todoterreno Joëlette y otras necesidades de apoyo a la movilidad reducida.

3 DISCAPACIDAD INTELECTUAL

Ayuda en la adquisición de información, autocuidado, Lectura Fácil y pictografías. Necesidades de apoyo logístico o físico en caso de movilidad reducida.

4 DISCAPACIDAD AUDITIVA

Sistemas alternativos de comunicación y uso de pictogramas. Medidas de especial atención a manipulación de ayudas técnicas.

Situaciones de riesgo según discapacidad

Materiales, conducción y guiado, distancia, avituallamiento y ayuda…

Materiales, subida y bajada silla, seguridad y control, recolocación, asistencia personal…

Información y materiales, asistencia y autocuidado, hábitos de higiene…

Distanciamiento y cuidado de materiales, recogida de información…

Medidas a adoptar

D. visual (barra direccional y NWBlind)
- Mascarillas quirúrgicas (llevar repuesto)
- Gafas de protección personal
- Gel desinfectante personal
- Gel para limpieza de material
- Higiene de manos
- Guantes (opcional)
- Limpieza de materiales
- Distanciamiento social
- Gel en situaciones de contacto

Discapacidad física (silla Joëlette)
- Mascarillas FFP2 (usuario)
- Mascarilla quirúrgica (pilotos)
- Gafas de protección personal
- Gel desinfectante personal
- Gel para limpieza de material
- 1 sólo piloto atiende al usuario
- Higiene de manos
- Guantes (opcional)
- Limpieza de materiales
- Distanciamiento social
- Gel en situaciones de contacto

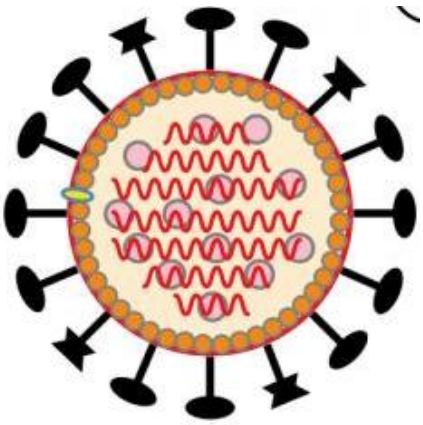
Discapacidad intelectual
- Mascarillas quirúrgicas
- Gafas de protección personal
- Gel desinfectante personal
- Higiene de manos
- Guantes (opcional)
- Limpieza de materiales (caso necesario)
- Distanciamiento social
- Gel en situaciones de contacto
- Vocabulario sencillo
- Lectura fácil
- Pictogramas plastificados (caso necesario)

Discapacidad auditiva
- Mascarillas quirúrgicas
- Gafas de protección personal
- Gel desinfectante personal
- Higiene de manos
- Guantes (opcional)
- Limpieza de materiales (caso necesario)
- Distanciamiento social
- Gel en situaciones de contacto
- Distancia en explicaciones sin mascarilla
- Pictogramas plastificados (caso necesario)

Covid-19

Deportes de montaña

y discapacidad



Este documento pertenece a **FEDME.**

FEDME es la Federación Española

de Deportes de Montaña y Escalada.

Es un documento escrito en lectura fácil,

para que lo puedan entender muchas personas.

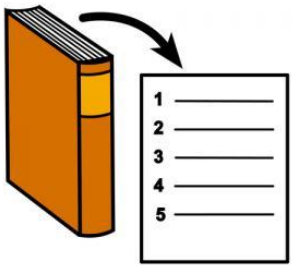
El documento ha sido adaptado y validado

por la Asociación Las Calzadas,

siguiendo las normas europeas de lectura fácil.

Los pictogramas utlizados son de:

Índice:



1. Introducción…….....página 4

2. Qué vamos a hacer

para evitar el contagio de la Covid-19…….página 7

3. Situaciones donde hay más riesgo de contagio

con las personas con discapacidad intelectual…….página 8

4. Consejos Generales……...página 11

5. Consejos para la Covid-19……página 14

6. Medidas para personas con discapacidad intelectual……..página 17

7. Referencias……página 18

Anexo 1……...página 19

Anexo 2……...página 21

Anexo 3……...página 23

Anexo 4……...página 25

Anexo 5……...página 25

1. Introducción:

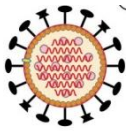
El **Comité** de Seguridad y la **Comisión** de Deporte

de la **Federación** Española de Deportes de Montaña y Escalada

quieren que las personas con discapacidad

puedan practicar actividades de montaña de manera segura,

sin riesgo de contagio de coronavirus (Covid – 19).



En este documento nos explican qué nos recomiendan

para que este deporte sea seguro frente al Covid – 19

para las personas que lo organizan y para las personas deportistas.

Comité y Comisión:

Conjunto de personas elegidas para realizar una tarea determinada

y que representan a otras personas.

Federación:

Unión o asociación entre personas o grupos para conseguir un fin.

Cada vez hay más personas que practican deportes de montaña.

También los practican personas con discapacidad

con medios adaptados, para disfrutar de estos deportes.

El **Boletín Oficial del Estado (BOE)** número 123

del día 3 de mayo del año 2020,

en el apartado 2 de los artículos 8 y 9,

nos indica que las personas que practiquen un deporte adaptado

pueden ir acompañados de otro deportista

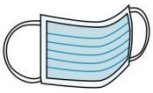
si lo necesitan para realizar este deporte.

Los dos deben llevar mascarilla y cuidar la higiene personal.

Boletín Oficial del Estado (BOE):

Es el diario oficial español dedicado a publicar leyes y órdenes.

El Real Decreto-ley 21/2020, de 9 de junio



explica cuándo deben usar las mascarillas las personas con discapacidad:

1. En los lugares abiertos, como la calle,

   o cerrados, como un museo,

   cuando no se pueda guardar la distancia de seguridad

   de un metro y medio, entre las personas.

2. En los medios de transporte,

   como el avión, barco, autobús, tren

   y vehículos de nueve pasajeros, incluído el conductor,

   cuando estos pasajeros no viven en el mismo domicilio.

   En los barcos no es necesario llevar mascarillas

   cuando los pasajeros están en el camarote

   o en lugares que permiten mantener la distancia de seguridad

   de un metro y medio entre las personas.

Las mascarillas no son obligatorias:

- Para las personas que tienen alguna enfermedad

  o dificultad para respirar,
- Para las personas que por su discapacidad o por ser muy dependientes

  no pueden quitarse las mascarillas ellas solas.
- Para las personas que tienen problemas de conducta.

Uno de los problemas para que las personas con discapacidad

puedan practicar los deportes de montaña

es que es imposible mantener la distancia de seguridad entre los deportistas.

Otro problema es el uso de algunos elementos de protección,

como las mascarillas,

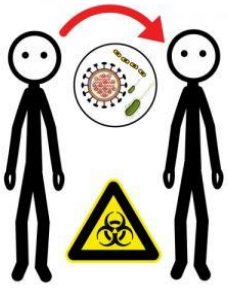
que no se pueden usar cuando se realiza una actividad física intensa,

ya que es difícil respirar con ellas.

2. Qué vamos a hacer

para evitar el contagio de la Covid-19:

El contacto físico entre los deportistas no se puede evitar,
por eso, hay que ver las situaciones con más riesgo de contagio
y comprobar si hay algún deportista que pueda estar contagiado,
aunque no tenga síntomas en ese momento.



Los deportistas que practiquen este deporte,
tienen que vigilar su estado de salud
y recordar si han estado en contacto con personas
que pueden estar contagiadas.

Si hay cualquier síntoma (fiebre, tos seca, dolor de garganta,
dificultad respiratoria, diarrea, malestar general …)
hay que hablar con los servicios sanitarios
y no realizar ningún tipo de deporte.

En este caso, se hará un **cuestionario**
del estado de salud de los participantes, por teléfono.
Este cuestionario se puede ver en el **Anexo** 2,
al final de este documento.

Cuestionario:

Lista de preguntas escritas que tratan sobre un tema.

Anexo:

Que va unido a otra cosa con la que está relacionada.

Después de contestar a este cuestionario,

hay que firmar un **consentimiento** con compromisos a cumplir,

y aceptar los riesgos de contagio de la Covid-19 en esta actividad.

Consentimiento:

Contrato en el que una persona permite o acepta algo.

3. Situaciones donde hay más riesgo de contagio con las personas con discapacidad intelectual:

Hay que ver la necesidad de ayuda, utilizando materiales de protección y adaptar esa ayuda a cada persona con discapacidad intelectual.

- **Inicio de la actividad:** Encuentro con los deportistas.

  La información debe darse de forma clara y sencilla.

  Los documentos que se entreguen antes de la actividad,

  durante la actividad o después de la actividad

  deben estar en Lectura Fácil.

  También es importante dar la información de forma individual,

  es decir, a cada uno de los deportistas.

  Es importante hacer una lista con todo lo que necesitan llevar

  para la actividad (ropa, comida, agua, ropa de recambio…etc).

- **Durante la actividad:**

  Algunas personas con discapacidad intelectual

  necesitan ayuda para cuidarse:

  para los alimentos, para beber el agua necesaria,

  para protegerse del frío o del calor, para ponerse protección solar…etc.

  Hay que cuidar las emociones de las personas con discapacidad.

  No hay que ser protectores

  y hay que animarles para que sean responsables.

- **Final de la actividad:** Recoger los materiales.

  Las personas con discapacidad intelectual

  deben se responsables de sus cosas.

  Hay que cuidar mucho la higiene.

- Si la persona con discapacidad intelectual

  tiene también problemas de movilidad,

  se tendrá mucho cuidado

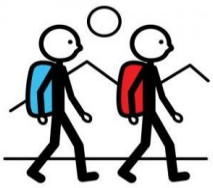
  a la hora de ayudarle a subir y bajar de la silla

  y cuando haya que estar cerca de esta persona.

  Hay que cuidar mucho la higiene y las medidas de protección,

  para la seguridad de todas las personas.

4. Consejos Generales:



Somos montañeros

y tenemos que conocer

las **recomendaciones generales post-Covid19**

para deportes de montaña:

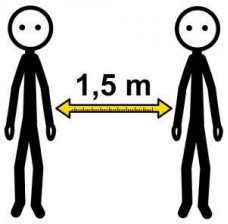
- La **distancia física de seguridad**,

  de un metro y medio entre las personas,

  es la principal medida para prevenir contagios.

  Debes aumentar la distancia con otras personas

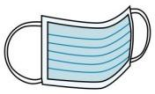
  cuando vayas de un lugar a otro.



- Usa **mascarilla**

  cuando no puedas respetar la distancia de seguridad

  y cuando estés en espacios cerrados con mucha gente.



- Intenta **no cambiar objetos** con otros deportistas.

  Ten mucho cuidado, sobre todo, con las comidas

  y las cosas para comer:

  no compartas platos, cubiertos, vasos o botellas de agua.

- Cumple las **normas de movilidad**

  y las medidas para prevenir el contagio

  en lugares con mucha gente.

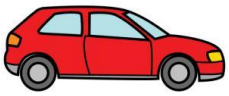
Movilidad:

Capacidad para moverse o transportar viajeros.

- Utiliza el **transporte individual**

  antes que el transporte público

  hasta que la situación mejore.



- Ten mucho cuidado

  y cumple las **medidas de protección**

  si estás en contacto con personas de riesgo.

- Evita lugares con mucha gente y **respeta los turnos**.

- Ten paciencia a la hora de realizar las actividades deseadas.

  Sigue en todo momento los **tiempos** y las **normas.**

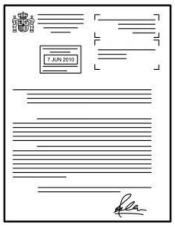
- Sigue siempre las **recomendaciones del fabricante**

  en la limpieza y conservación de los materiales.

  Utilizar muchos desinfectantes puede ser tóxico

  y pueden dañar los elementos de seguridad de los materiales.

- Para informarte usa **medios oficiales**.



Oficial: Que depende o procede directamente del Estado o de una autoridad reconocida.

- Si tienes síntomas o recibes alguna indicación sanitaria,

  quédate en casa y ponte en contacto con tu centro de salud.

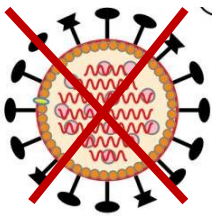
- Ten mucho cuidado si haces deporte solo,

  protégete todo lo que puedas.

- En las fases 0, 1 y 2 realiza **actividades sencillas**

- Debemos tener **planes de emergencia**

  que incluyan medidas anti Covid-19.



5. Consejos para la Covid-19:

Las recomendaciones son:

- Usar **mascarillas homologadas,**

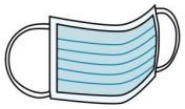
  es decir, que han pasado unas pruebas y cumplen unas normas.

- **Lavar las manos** muchas veces**.**
- **Limpiar bien todos los materiales.**
- Usar **Equipos de Protección Individual (EPIs),**

  como guantes, gafas, pantallas faciales ….

Homologado:
Que ha sido aprobado por una autoridad después de comprobar que tiene unas buenas características para su uso.

- **Mascarillas Quirúrgicas**



para todos los tipos de deporte y para todos los deportistas.

También se pueden usar mascarillas

con más grado de filtración y protección, como las FFP2.

Utilizar mascarillas afectará a nuestro rendimiento

cuando la actividad deportiva sea muy intensa.

Tenemos que pensar si nos conviene usar la mascarilla

o si la mascarilla nos produce dificultad para respirar u otros problemas.

Está comprobado que usar mascarillas

puede producir dolor de cabeza, náuseas y vómitos.

Si tenemos alguno de estos síntomas

no debemos usar mascarilla en esa actividad.

El clima también influye en el uso de la mascarilla.

Si hace calor o hay mucha humedad

es más incómodo usar mascarilla.

Es importante tener esto en cuenta

cuando se hagan los horarios de las actividades.

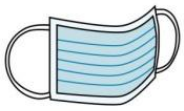
Cuando utilizamos mascarillas durante la actividad física,

se estropean antes y pierden su protección.

Las mascarillas quirúrgicas,

con el aumento de las respiraciones

se humedecen rápidamente y dejan de ser útiles.



Las mascarillas FFP2 son mucho más resistentes a la humedad,

pero son más incómodas porque se respira peor .

Es importante que llevemos varias mascarillas

para que podamos cambiarlas cuando se estropean.

- **Gafas Protectoras,** que se ajusten bien a la cara

  para reducir la posibilidad de contagio a través de los ojos**.**

- **Lavado de manos frecuente con desinfectantes** homologados**.**

  Es Importante llevar gel hidroalcohólico desinfectante

  en nuestra mochila

- **Uso de guantes de látex o vinilo:**

  Pueden ser útiles en algunas situaciones, como cuando hay heridas,

  pero, aunque usemos guantes

  debemos seguir lavándonos las manos de manera frecuente.

  Usar guantes nos pueden provocar:

  - Falsa sensación de seguridad.
  - Incomodidad.
  - Alguna alergia, sobre todo los guantes de látex.

  Además contaminamos más el medio ambiente,

  porque generamos más basura.

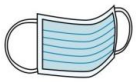
- **Limpieza de todos los materiales con desinfectantes:**

  - Al empezar la actividad.
  - Durante la actividad.
  - Al acabar la actividad.

  Hay que limpiar mucho, sobre todo, las zonas que más tocamos.

6. Medidas para personas con discapacidad intelectual:

- Protegerse con **Mascarillas Quirúrgicas**.



  Debemos llevar varias mascarillas.

- En algunos casos también se pueden necesitar **gafas de protección**.

- 1 **Gel Hidroalcohólico** desinfectante para cada deportista.

- **Lavarse las manos** de manera frecuente.

- Usar **guantes de látex o vinilo**.

  Sin olvidar el lavado frecuente de manos.

- **Limpiar los materiales.**

- Usar información en **lectura fácil,** vocabulario sencillo y pictogramas plastificados.

7. Referencias:

Referencia:
Explicación de un hecho

Este documento se ha elaborado teniendo en cuenta las siguientes referencias, que se pueden consultar para encontrar las explicaciones que necesitemos.

- Real Decreto-ley 21/2020, de 9 de junio, de medidas urgentes de prevención, contención y coordinación para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19

- Informe Recomendaciones post-covid Deportes de Montaña - Ed1 FEDME

- Informe Recomendaciones post-covid Instalaciones Deportivas - Ed1 FEDME

Anexo 1:

Los **autores** de este documento son:

Autor:
Persona que hace una cosa.

- **Pablo Barrial Marcos** del Comité Montaña y Discapacidad de la Federación Montañismo de la Región de Murcia (FMRM).
- **Carmen Martínez Villanueva** del Comité Montaña y Discapacidad de la Federación Montañismo de la Región de Murcia(FMRM).
- **Miguel Clemente Solano** del Comité Montaña y Discapacidad de la Federación Montañismo de la Región de Murcia (FMRM).
- **Maria Dolores Chumillas Martínez** del Comité Montaña y Discapacidad de la Federación Montañismo de la Región de Murcia (FMRM).
- **Javier González Lázaro** de la Federación de Deportes de Montaña, Escalada y Senderismo de Castilla y León (FDMESCYL).
- **David Fernández Atienzar** de la Federación de Deporte Adaptado de Castilla y León (FEDEACYL)
- **José Manuel Ríos Toro** de la Federación de Deportes de Montaña y Escalada de Ceuta (FDMEC).

- **Virginia Alcaraz Rodríguez** del Área Montañismo Inclusivo
  de la Federación Andaluza de Montañismo (FEDAMON).
  Responsable de la Comisión de Montañismo Adaptado
  de la Federación Española deportes de Montaña y Escalada (FEDME).
- **Laura Jiménez Monteagudo** de la Vocalía de Montaña Inclusiva y Solidaridad
  de la Federación de Deportes de Montaña y Escalada
  de la Comunidad Valenciana (FEMECV).
- **Andrés Carques Valera** de la Vocalía de Montaña Inclusiva y Solidaridad.
  de la Federación de Deportes de Montaña y Escalada
  de la Comunidad Valenciana (FEMECV).
- **Carmen González–Meneses** de la Vocalía de Montaña Inclusiva y Solidaridad
  de la Federación de Deportes de Montaña y escalada
  de la Comunidad Valenciana (FEMECV).
- **Álex Ortiz Collado** de la Vocalía de Montaña Inclusiva y Solidaridad
  de la Federación de Deportes de Montaña y Escalada
  de la Comunidad Valenciana (FEMECV).

Anexo 2:

Una de las recomendaciones para las actividades de senderismo y montaña durante el COVID-19,

es que los organizadores pasen a los deportistas el siguiente **cuestionario**, una semana antes de la actividad y por teléfono:

Tacha el Sí con una **X** si tu respuesta es sí

Tacha el No con una **X** si tu respuesta es no

1. ¿Tienes o has tenido fiebre durante los 14 días antes de la actividad de montaña?...**Sí** **No**

2. ¿Tienes o has tenido tos durante los 14 días antes de la actividad de montaña? **…Sí** **No**

3. ¿Tienes o has tenido diarrea o molestias en el estómago durante los 14 días antes de la actividad de montaña?**.....Sí** **No**

4. ¿Tienes o has tenido cansancio o malestar durante los 14 días antes de la actividad de montaña?**.....Sí** **No**

5. ¿Tienes o has tenido pérdida de olfato o del gusto

   durante los 14 días antes de la actividad de montaña? **….Sí No**

6. ¿Has estado con alguien con síntomas de Covid-19

   o con una persona enferma positiva en Covid-19?**....SÍ No**

7. ¿Has tenido el Covid-19?**....Sí No**

8. Si has tenido el Covid-19, ¿sigues en cuarentena?**.....Sí No**

   Si respondes **Sí** a alguna de estas preguntas,

   la organización debe pedir un informe médico

   para saber si puedes hacer la actividad de montaña

   con garantías de seguridad para ti y para todo el grupo.

   Si durante la actividad de montaña sucede algún accidente

   se deben seguir las instrucciones de Primeros Auxilios en Covid-19

   de la Sociedad Española de Medicina y Auxilio en Montaña (SEMAM)

   Este cuestionario está basado en un documento Covid-19 del año 2020,

   de la Federación Malagueña de Asociaciones de Drogodependencias (FEMAD)

   y de la Sociedad Española de Medicina y Auxilio en Montaña (SEMAM)

Anexo 3:

https://seguridadfedme.es/fichas-para-la-gestion-de-clubs/

Consentimiento informado

Yo, . ……

con DNI:……., mayor de edad

y con domicilio en ……

Declaro:

Que he sido informado de la actividad que se va a realizar

y conozco las condiciones físicas, técnicas y psicológicas

que tengo que cumplir para poder realizar la actividad.

Que tengo las condiciones físicas y psicológicas necesarias

para realizar la actividad

y que no tengo ninguna enfermedad

que me pueda limitar para realizar la actividad.

Que entiendo y acepto los riesgos de la actividad

que me han explicado las personas que la organizan.

Que sé que puede haber cambios en la actividad

o incluso que pueden suspender la actividad

por distintas causas: el clima, el terreno,

las condiciones físicas y psicológicas de las personas

que participan en la actividad…

Que acepto que estoy obligado a atender siempre

a las instrucciones de los guías y monitores

y que debo respetar siempre el medio ambiente

y a las demás personas que participan en la actividad.

Que tengo el material que me han pedido

y que han revisado las personas que organizan la actividad.

Y reconozco que me han enseñado las técnicas de la actividad

y cómo usar los materiales.

Que he sido informado del nombre de la persona que dirige la actividad,

y que esta persona tiene la titulación legal necesaria para realizar la actividad.

También me han informado de que la actividad

tiene los seguros de Accidentes y **Responsabilidad Civil**.

Consentimiento informado:

Procedimiento por el que una persona expresa

que ha sido informada de una actividad,

y de los objetivos de la actividad, de los riesgos, de los beneficios…

y que tiene intención de realizar esa actividad.

Responsabilidad Civil:

Obligación de las personas de reparar o pagar por los daños que causan

a otra persona o a las cosas que pertenecen a otras personas.

Anexo 4:

En este enlace puedes ver un documento en Lectura Fácil

que ha hecho la Asociación Las Calzadas

sobre cómo usar la mascarilla:

http://asociacionlascalzadas.org/2020/05/el-uso-de-mascarilla-nos-protege-y-evita-la-transmision-del-covid19-como-usarla/

Anexo 5:

Infografía resumen

Infografía:

Conjunto de imágenes, gráficos y textos sencillos

que resumen un tema para que se pueda entender fácilmente.