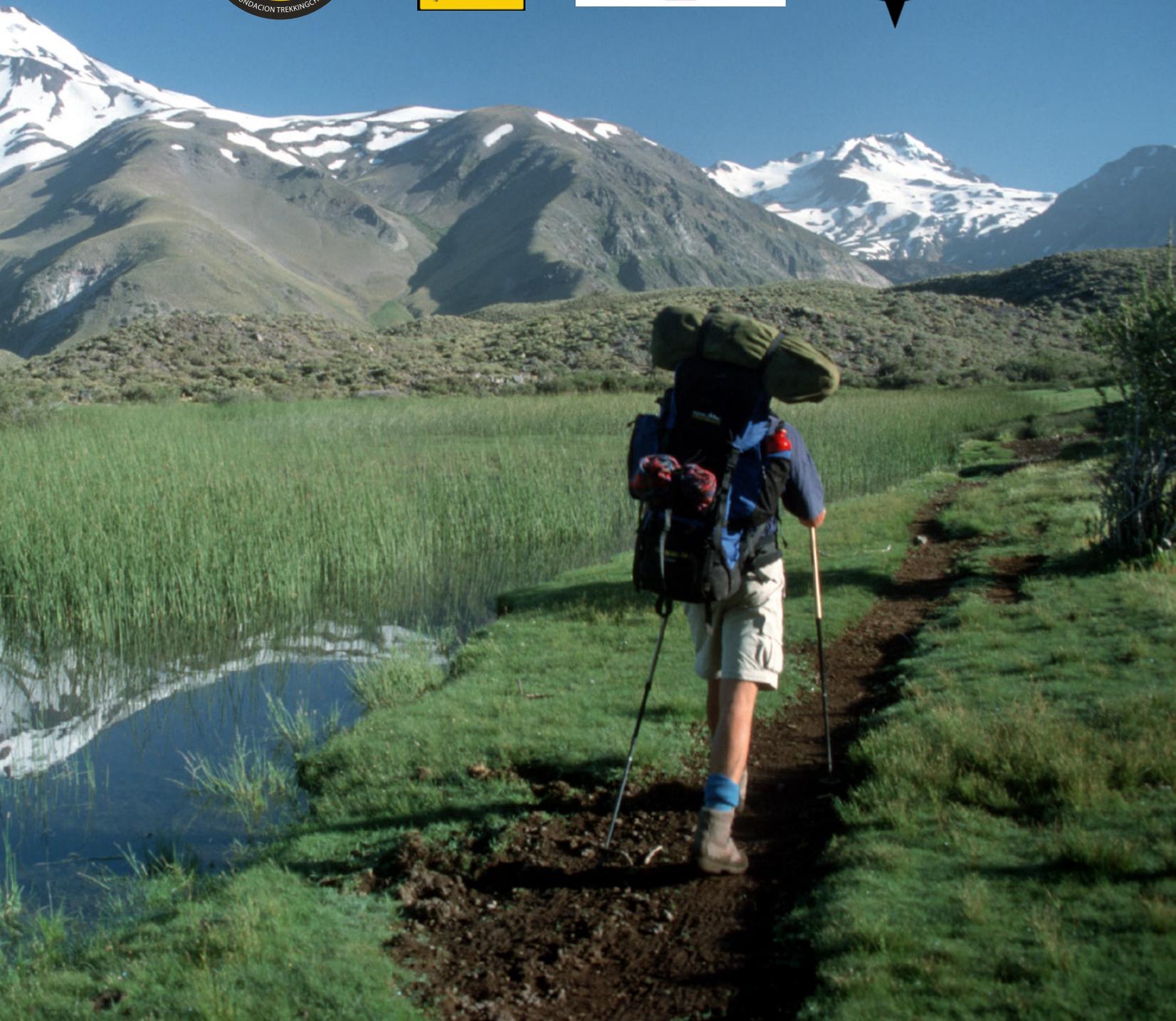


# Recomendaciones sanitarias para la práctica segura de **TREKKING**



# Previo a las salidas

1

Siempre que sea posible, **realizar la reserva y pago de las entradas a los parques a través de internet**. Al momento de contratar una excursión, la empresa deberá facilitar toda la información posible por mail antes del inicio de la actividad, la que debe incluir el listado de materiales y equipos, junto con las recomendaciones para prevenir el COVID-19.

2

**Se debe informar al cliente que no podrá participar de la actividad si ha tenido algún síntoma compatible con COVID-19 en los últimos 14 días**. Asimismo, el guía cancelará la actividad o será sustituido por otro compañero, si este sufre algún síntoma en los 14 días previos a la actividad.

3

Recuerda que si vas a concurrir a un área silvestre protegida, **debes informarte y seguir los protocolos MINSAL más los específicos que estén vigentes en las áreas protegidas que administra CONAF** cuya apertura haya sido aprobada por la autoridad.

4

**El material no podrá ser compartido** entre clientes o entre trabajadores y clientes si no ha sido debidamente desinfectado entre uso y uso (Ejemplo: cascos, bastones, etc.).

5

Se debe aclarar que **debido a la emergencia sanitaria actual los servicios de respuesta pueden estar funcionando de manera restringida**, por lo cual la atención o un eventual rescate pueden requerir más tiempo que el habitual.

6

**Asegurar la adecuada protección de los participantes**, facilitando el lavado de manos con agua y jabón y, si esto no es posible, el uso de solución desinfectante tipo Alcohol Gel.

7

**Completar el botiquín** con un termómetro electrónico y uno de mercurio. Además añadiremos:  
• Mascarilla Quirúrgica • 1 par extra de guantes • Alcohol Gel / Toallitas Alcohólicas • Esponjas con jabón • Bolsita ziploc para basura



**Declaración de consentimiento informado del cliente**, que debe incluir el protocolo de seguridad para la realización de actividades destinado a evitar el contagio por COVID-19 y las políticas de cancelación en caso de clientes con sintomatología compatible con COVID-19, junto a las medidas a adoptar.

## Anexo 1: DECLARACIÓN JURADA COVID-19

**Esta declaración es una medida de prevención covid-19 por lo que la entrega de datos falsos puede generar acciones legales contra quien así lo hiciera.**

### Cuestionario

Marcar la respuesta correcta

Presenta pérdida del olfato o del gusto en los últimos 7 días	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>
Ha tenido fiebre igual o mayor a 38° en las últimas 24 horas.	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>
¿Tiene usted tos?	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>
¿Tiene usted dolor de garganta?	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>
¿Tiene usted dificultades respiratorias?	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>
En los últimos 14 días, ha estado usted con un caso confirmado o sospechoso de Covid-19	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>

**Temperatura inicial:** \_\_\_\_\_ **Temperatura final:** \_\_\_\_\_

### Declaración que los datos son veraces

Nombre y Apellido	RUT	Lugar de Alojamiento	Firma	Lugar y fecha
-------------------	-----	----------------------	-------	---------------

**Copia para el prestador** \_\_\_\_\_

# ¿Debería usar una mascarilla?

Quien ya lo ha intentado, sabrá que practicar deporte con una mascarilla es tan incómodo como correr tratando de contener el aliento.

## Cuándo usar la Mascarilla

- Lo más importante es evitar aglomeraciones de personas.
- En general, se recomienda el uso de las mascarillas: En refugio o espacios cerrados.
- En el briefing de inicio y despedida, mantener la distancia de seguridad de 2 metros.
- Durante los descansos, si no se puede mantener la distancia de seguridad.
- En situaciones de contacto cercano para evitar peligros de montaña.



# 3

## 4 Selección de itinerarios

- Se recomienda planificar los itinerarios favoreciendo la conducción del grupo en espacios abiertos, evitando zonas escarpadas y el contacto entre los participantes.
- Antes de la actividad los pasajeros se equiparán individualmente siguiendo las instrucciones pertinentes del guía respetando las distancias de seguridad.
- Durante la actividad: Seguir las instrucciones del guía en todo momento.
- Lavarse las manos siempre que sea posible.



# En movimiento

# 5

- **Guardar distancia interpersonal de 2 a 4 m.**, dependiendo las condiciones del lugar.
- **Limitar las conversaciones** mientras se esté en movimiento.
- Fomentar el **uso de lentes de sol o transparentes.**
- **Controlar el ritmo y la velocidad** de progresión y avisar al grupo con antelación a la hora de hacer paradas para que se eviten aglomeraciones.
- **Respetar distancia** interpersonal durante el cruce con otros grupos.
- **Mantener el nivel de esfuerzo** y evitar cambios de ritmo.
- En zigzags y zonas empinadas, **evitar detenerse justo encima o debajo de otra persona.**
- **Con viento fuerte usar mascarilla** y si el espacio lo permite andar en hilera.
- **Acércate a otros participantes sólo si es estrictamente necesario y siempre haciendo uso de mascarilla y guantes desechables.**

# 6 Durante las paradas

- **Guardar la distancia** de seguridad interpersonal, mínimo 2 metros.
- Mantener distancia física, **usar mascarilla mientras se conversa o si hay presencia de viento.** Realizar limpieza de manos con agua y jabón.
- Evitar conversaciones innecesarias, evitar comunicar en voz muy alta, tosiendo o estornudando.
- **No intercambiar equipamiento**, comida, bebida, bloqueador solar, entre otros.



# Al finalizar las actividades

- Utilizar un espacio abierto amplio para quitarse el equipo y la ropa sucia, separados unos de otros.
- Depositar la ropa sucia en bolsas de basura y colocarse ropa limpia.
- Todas las mascarillas y restos de comida utilizadas durante la excursión deben depositarse en bolsas de basura selladas y luego botarlas en basureros, idealmente en lugares de acopio habilitados para desechos tóxicos.
- Llegando a casa lavar y desinfectar la ropa utilizada durante la actividad.
- Desinfectar correctamente todo el material técnico.



**Solo con tu colaboración y seguimiento estricto de estas medidas sanitarias podremos volver a practicar trekking de manera segura, para conectarnos con la naturaleza y la vida al aire libre.**



# Baños de Naturaleza

# 8

- **EN TU VISITA A LAS ÁREAS SILVESTRES PROTEGIDAS TE INVITAMOS A CONECTARTE MENTAL Y EMOCIONALMENTE CON LA NATURALEZA, PARA MEJORAR TU SALUD Y ÁNIMO.**
- **PREPÁRATE:** Respira pausadamente, deja tu celular, deja atrás las preocupaciones.
- **ACTIVA TUS SENTIDOS,** tomando conciencia dónde estás y sin prisa, hasta sentir la armonía, la paz y que eres parte de la naturaleza.
- **CONTEMPLA LA NATURALEZA QUE TE RODEA,** elige un lugar que te atraiga para detener tu paseo y permanecer en él para disfrutar y sentir en tu piel, sentidos y espíritu la maravillosa naturaleza que te rodea.

**Pasea sin prisa, activa tus sentidos, vive el Aquí y el Ahora, contempla, conéctate y emocionate.**

