



Aspirant Member



Asociación Chilena de  
Guías/Instructores de  
Montaña y Escalada A.G.

# RECOMENDACIONES

## PARA GUÍAS E INSTRUCTORES DE MONTAÑISMO Y ESCALADA

### EN TIEMPOS DE PANDEMIA

DOCUMENTO TÉCNICO PARA  
GESTIÓN DEL RIESGO E HIGIENE  
COVID -19

ACGM.CL



1ª EDICIÓN JULIO 2020



# ÍNDICE

## PÁGINAS

2	1. JUSTIFICACIÓN
2	2. OBJETIVO
2	3. ALCANCE
3	4. RECOMENDACIONES EN TIEMPOS DE PANDEMIA
3	4.1. CONTEXTO NACIONAL Y LAS ACTIVIDADES EN ESCENARIOS NATURALES
6	4.2. SUGERENCIAS GENERALES A CONSIDERAR POR LOS GUÍAS O INSTRUCTORES
7	4.3. MATERIAL DE HIGIENE SANITARIO SUGERIDO EN PANDEMIA PARA PROFESIONALES
8	4.4. ORIENTACIÓN Y MANEJO DE INFORMACIÓN GENERAL PARA CLIENTES DESDE UN GUÍA O INSTRUCTOR
9	4.5. ORGANIZACIÓN GENERAL DE LAS ACTIVIDADES EN ESCENARIOS NATURALES
12	5. ORGANIZACIÓN DE ACTIVIDADES ESPECÍFICAS EN ESCENARIOS NATURALES
18	6. RECOMENDACIONES GENERALES A REALIZAR EL TERMINO DE LAS ACTIVIDADES PLANIFICADAS
19	7. RECOMENDACIONES PARA DESINFECTAR LOS EQUIPOS
23	8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS
24	9. ANEXOS

### Partner



Aspirant Member

### Elaboración

Jaime Acevedo Riquelme  
Dario Arancibia Labarca  
Jose Dattoli Palominos  
Evelyne Lizama Schmeisser

### Edición y diseño

Evelyne Lizama Schmeisser



## 1. JUSTIFICACIÓN

El presente documento ha sido elaborado por un comité de profesionales en actividades de montaña pertenecientes a la Asociación Chilena de Guías Instructores de Montaña Y Escalada, ACGM, El documento orienta y entrega recomendaciones para coordinar acciones con participantes en actividades al aire libre cuando se realice el retorno laboral o activación local de ellas.

Este documento se basa en el conocimiento actual, al mes de julio 2020, sobre el virus que produce la enfermedad COVID-19 en Chile y la evidencia proveniente de estudios en otros coronavirus que establece la autoridad sanitaria del país, siendo el Ministerio de Salud (MINSAL) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) los que entregan las primeras directrices para actuar en el contexto sanitario.

En alineación con el protocolo nacional "**Paso a paso todos nos cuidamos**", nuestra iniciativa surge como respuesta a la necesidad de contar con manuales de manejo de riesgo para evitar el contagio de COVID-19 al comenzar el retorno a las actividades en escenarios naturales por profesionales del área y/o para los participantes de las actividades.

## 2. OBJETIVO

Este manual de "Recomendaciones para guías e instructores de montañismo y escalada en tiempos de pandemia" tiene como objetivo disminuir el impacto de contagio en las actividades desarrolladas al aire libre, entregando directrices teórico-prácticas a los/las profesionales para que puedan implementar las medidas necesarias según normas ministeriales en proceso y adaptadas a los requerimientos de cada escenario.

A su vez esperamos servir como colaboración a los esfuerzos generados por las autoridades competentes a la hora de establecer protocolos oficiales en la materia.

## 3. ALCANCE

Material realizado para guías instructores en actividades en montaña y escalada, guías turísticos, aficionados a las actividades recreativas en la naturaleza, empresas de turismo y todo personal que desempeñe una función orientada a las actividades al aire libre.

## 4. RECOMENDACIONES EN TIEMPOS DE PANDEMIA

### 4.1 CONTEXTO NACIONAL Y LAS ACTIVIDADES EN ESCENARIOS NATURALES.

La responsabilidad que deben tener las personas que deseen realizar actividades al aire libre, es mantener una sociedad saludable y protegida.

La persona que desee realizar una actividad de montaña debe tener en consideración que puede ser portador del virus COVID-19 por lo que debe evitar transmitir el virus. Por lo tanto es necesario que:

- Siga las recomendaciones de las autoridades sanitarias gubernamentales como cuarentenas por edad, zona geográfica, salir lo menos posibles del hogar, entre otras.
- Debe evitar acciones que puedan generar un rebrote del virus.
- Debe pensar todos los contextos donde puede se pueda generar contagio.
- En caso de haber tenido exposición o contacto estrecho con una persona positiva de Covid-19, debe realizar cuarentena preventiva y realizar examen.
- No debe presentar sintomatología durante a lo menos **14 días previos de la fecha a cualquier actividad de montaña.**

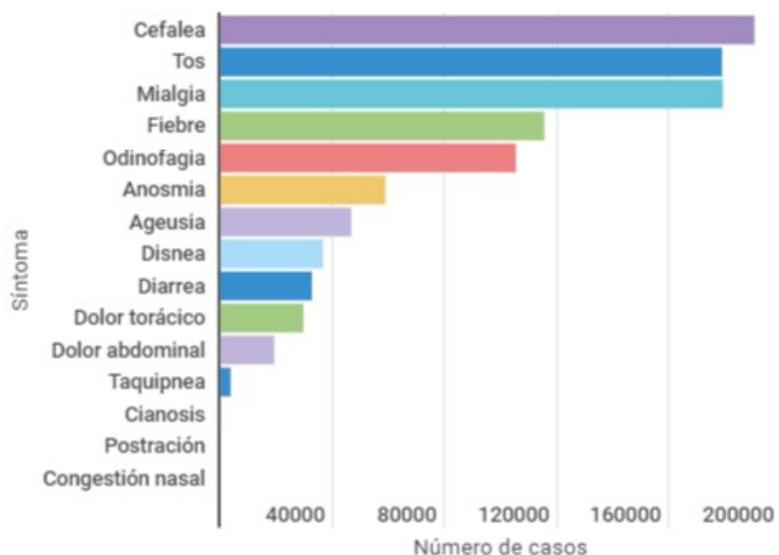
#### ¿Que es un contacto estrecho?

Se entenderá por contacto estrecho aquella persona que ha estado en contacto con un caso confirmado con Covid-19, entre 2 días antes del inicio de síntomas y 14 días después del inicio de síntomas del enfermo. En el caso de una persona que no presente síntomas, el contacto deberá haberse producido durante los 14 días siguientes a la toma del examen PCR. En ambos supuestos, para calificarse dicho contacto como estrecho deberá cumplirse además alguna de las siguientes circunstancias:

- Haber mantenido más de 15 minutos de contacto cara a cara, a menos de un metro.
- Haber compartido un espacio cerrado por 2 horas o más, en lugares tales como oficinas, trabajos, reuniones, colegios, entre otros.
- Vivir o pernoctar en el mismo hogar o lugares similares, tales como hostales, internados, instituciones, tiendas de acampe, hoteles, residencias, entre otros.
- Haberse trasladado en cualquier medio de transporte cerrado a una proximidad menor de un metro con otro ocupante del medio de transporte que esté contagiado.

## Casos confirmados COVID-19, según sintomatología reportada. Chile, 16 de julio 2020

Cantidad de síntomas reportados según confirmados



La sintomatología es variada y en Chile las más destacadas son **cefalea, tos, mialgia.**

Download data

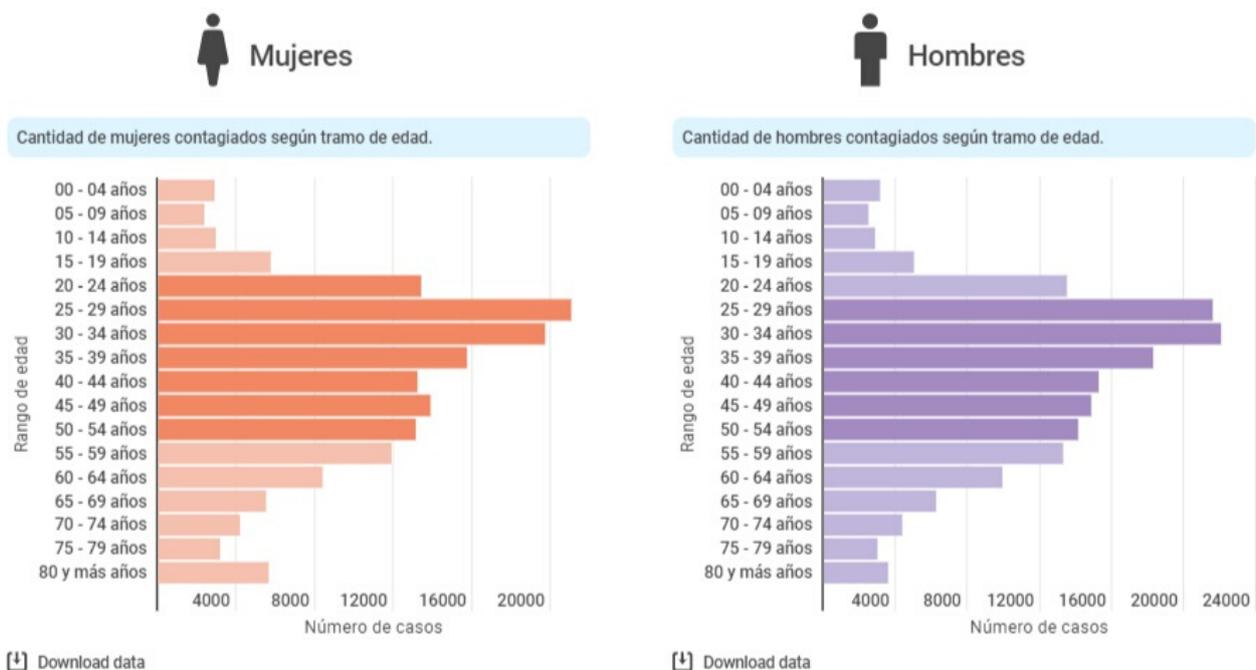
Fuente: Información proviene del informe de situación covid-19  
(<http://epi.minsal.cl/informes-covid-19/>)

### Glosario de sintomatologías.

- Cefalea: Dolor de cabeza intenso y persistente que va acompañado de sensación de pesadez.
- Tos: Acción forzada y seca para librar aire y despejar la irritación en la garganta o las vías respiratorias.
- Mialgia: Dolor y malestar en los músculos que puede ser de moderado a intenso.
- Fiebre: Aumento de la temperatura corporal sobre 37,5°C.
- Odinofagia: Dolor al tragar.
- Anosmia: Pérdida total del olfato. Puede ser temporal o crónica.
- Ageusia: Alteración del sentido del gusto. Se caracteriza por la incapacidad para saborear sustancias dulces, ácidas, amargas o saladas.
- Disnea: Dificultad respiratoria que se suele traducir en falta de aire.
- Diarrea: Cambio en las evacuaciones intestinales que causa heces más blandas o acuosas.
- Dolor torácico: Cualquier molestia o sensación anómala presente en la región del tórax.
- Dolor abdominal: Cualquier molestia o sensación anómala presente en la región del abdomen.

- Taquipnea: Respiración rápida y/o ascelerada.
- Cianosis: Color azulado o grisáceo de piel, uñas, labios o contorno de los ojos.
- Congelación: Es el enfriamiento extremo de la piel; aparecen el entumecimiento, el endurecimiento y la palidez.
- Congestión nasal: Pasajes nasales inflamados por exceso de fluidos y mucosidad.

### Número total de casos confirmados según tramo de edad. Chile, 16 de julio 2020



Fuente: Base de datos Ministerio de Ciencia, en base a Reporte Epidemiológico del Ministerio de Salud.



Coherente con lo anterior, esta información está actualizada al 19 de julio 2020, y dado el dinamismo de la situación se estará atento a los canales de información oficial que está sujeta a instrucciones del MINSAL, OMS, Ministerio del Interior de Chile, Unión internacional de Asociaciones de Alpinismo (UIAA), Unión de Asociaciones Internacionales de Líderes de Montaña (UIMLA) y otros organismos que encabezan la materia. Por lo cual, la nueva información o nuevas medidas de protección serán informadas según determine la autoridad sanitaria y estarán indicadas en este documento cuando se emita una nueva edición.

## 4.2 SUGERENCIAS GENERALES A CONSIDERAR POR UN GUÍA O INSTRUCTOR

Cada profesional especializado en actividades de montaña es responsable de la gestión del riesgo global. Por ello, y frente al contexto sanitario presente en Chile y el mundo, debe adquirir un compromiso firme en la implementación sistemática de protocolos y medidas preventivas de higiene en el ejercicio de su actividad frente a la actualidad.

### **Considera estas recomendaciones para tu desempeño profesional:**

- 1- El/ la profesional debe realizar capacitación actualizada específica y estar familiarizado en cuanto a las pautas mínimas a seguir en materia de prevención de riesgos, higiene y salubridad. A su vez, debe poder compartir la información permanentemente con otros profesionales, empresa contratista y/o clientes.
- 2- El/ la profesional que experimente algún síntoma propio de la enfermedad, aún con carácter leve, es responsable de abstenerse a la prestación de servicios, dar aviso a las autoridades respectivas y mantener aislamiento hasta que obtenga los resultados oficiales de su examen.
- 3- Evitar todo contacto físico con clientes u otros profesionales, poniendo atención en los saludos, en el desarrollo de las actividades y las despedidas.
- 4- El uso de mascarilla es obligatorio en lugares cerrados o cuando no sea posible mantener distanciamiento físico de 02 metros. También se recomienda el uso de una bandana o cuello en 2 pliegues junto con una mascarilla de procedimiento.
- 5- Utilizar protocolo para el desecho de EPP desechables según las instrucciones del fabricante y disponer de bolsas debidamente identificadas para residuos patogénicos, según plan de contingencia del área laboral o MINSAL.
- 6- Desinfectar los EPP reutilizables como mascarilla y protector facial. Así también el equipamiento utilizado en la actividad. Seguir recomendaciones del fabricante.
- 7- Desinfectar frecuentemente los objetos de uso personal (anteojos, lápices, etc.) y los equipos electrónicos o de comunicaciones tipo GPS con alcohol al 70% o una solución desinfectante y un paño generando acción de arrastre.
- 8- Evitar compartir equipos de trabajo y dispositivos con otros profesionales. Si comparte elementos, debe seguir un plan de tratamiento que identifique la forma de limpieza y desinfección, Se recomienda la utilización de EPP durante el tiempo de uso compartido.

9- Lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón durante 20 segundos como mínimo. De no ser posible, utilizar una solución desinfectante certificada como alcohol gel al 70% u otra que sea amistosa con el medio ambiente. Esto es importante después de toser, estornudar o al tocar superficies de uso público.

10- En cuanto a lo administrativo se recomienda elaborar un registro digital y/o impreso de los clientes que realizan las actividades.

11- Las autoridades de salud u otra, podrían requerir algún tipo de documentación en relación a las actividades realizadas. Recomendamos realizar y guardar los siguientes documentos.

- Protocolo para profesionales, en tiempos de pandemia
- Protocolo para los clientes, en tiempos de pandemia
- Protocolo de limpieza de materiales, en tiempos de pandemia
- Protocolo de limpieza de espacios físicos, en tiempos de pandemia
- Guardar todo documento relacionado a empresas, clientes o profesionales

El escenario actual es dinámico, por lo que proponemos mantener actualizados los distintos procedimientos que realizas como profesional o empresa. A su vez, mantener al día las distintas certificaciones o permisos de funcionamiento de tu localidad en relación a normas sectoriales o nacionales.

#### 4.3 MATERIAL DE HIGIENE SANITARIO SUGERIDO EN PANDEMIA PARA PROFESIONALES

##### MATERIAL PARA UNA JORNADA

- 01 Mascarilla tipo kn95 o N95
- 03 Mascarillas de procedimiento clínico
- 03 Pares de guantes de látex o nitrilo
- 01 Envase 250 ml de alcohol gel o spray desinfectante biodegradable
- 01 Gafas transparentes y/o de sol, si es posible, que cubran los ojos por completo
- Crema de protección solar individual
- Bálsamo labial individual
- Vestimenta con bolsillos que nos permita llevar material de protección y desinfección durante la actividad
- Bolsas plásticas identificables por color y/o etiquetado, para reconocer desechos de bioriesgo.

#### 4.4 ORIENTACIÓN Y MANEJO DE INFORMACIÓN GENERAL PARA CLIENTES DESDE UN GUÍA O INSTRUCTOR

1- Como profesional, utiliza los medios tecnológicos para gestionar actividades, entregar información y mantener comunicación clara con tus clientes.

2- Facilita toda la información posible a los clientes mediante correo electrónico antes de las actividades. Recomendamos enviar lista de material personal, protocolos de higiene correspondientes y las recomendaciones de cuidados personales.

3- Junto con la información previa entregada a los clientes, se recomienda hacer énfasis en el uso personal EPP, donde cada persona debe llevar su mascarillas además otra de repuesto y lentes de sol o transparentes para protección ocular, dependiendo de la ocasión. Así como sus alimentos y utensilios para comer.

Si el profesional o empresa facilita alguno de los elementos antes mencionados, debe realizarlo con mascarilla, guantes y guardar en formatos individuales para entregar a sus clientes.

4- Debes enviar el cuestionario de antecedentes médicos a cada cliente y ellos deben reenviarlo antes de iniciar la actividad para estar en conocimiento de la condición de cada cliente. Además se debe incluir un **cuestionario preventivo sanitario** que ayude a identificar sospechas o casos positivos de Covid-19.

5- Informar que frente a cualquier síntoma o rasgo leve de infección Covid-19, durante los 14 días previo al encuentro, el cliente no podrá asistir ni participar de la actividad.

6- En presencia de los clientes y previo a la actividad, se debe realizar el mismo cuestionario preventivo, tomar la temperatura y mantener distanciamiento físico.

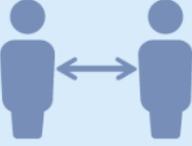
7- En caso de que un cliente, el día de la actividad, presente síntomas o rasgo leve de infección debe ser derivado a un centro asistencial y debemos cancelar la actividad.

8- En el caso de personas pertenecientes a tramos de edad de alto riesgo, embarazadas y personas con enfermedades crónicas como afecciones cardiovasculares, respiratorias, cáncer o inmunodepresivos, se recomienda informar todo lo ya planteado y sugerir abstenerse de la realización de actividades de riesgo o de actividades con más de 02 participantes.

9- En caso de recibir a los clientes en las dependencias de la empresa o en el lugar de la actividad, esta debe cumplir con las recomendaciones sanitarias en materia de desinfección y manejo de público, ofreciendo como mínimo dispensadores de alcohol gel y/o acceso a agua y jabón para lavado de manos. También debe respetar los espacios que garanticen distanciamiento entre personas, priorizando a los participantes o familias de la localidad.

## 4.5 ORGANIZACIÓN GENERAL DE LAS ACTIVIDADES EN ESCENARIOS NATURALES

En relación a las estrategias nacionales para regresar gradualmente a las actividades cotidianas, el Plan Paso a Paso presenta una forma para enfrentar la pandemia según la situación sanitaria de cada zona en particular. Se trata de 5 escenarios o pasos graduales, que van desde la Cuarentena hasta la Apertura Avanzada, con restricciones y obligaciones específicas. El avance o retroceso de un paso particular a otro está sujeta a indicadores epidemiológicos, red asistencial y trazabilidad.

Paso 1 Cuarentena	Paso 2 Transición	Paso 3 Preparación	Paso 4 Apertura Inicial	Paso 5 Apertura Avanzada
<p><b>Descripción</b></p> <p>Movilidad limitada para disminuir al mínimo la interacción y propagación del virus.</p> 	<p><b>Descripción</b></p> <p>Disminuye el grado de confinamiento. Evita la apertura brusca para minimizar los riesgos de contagio.</p> 	<p><b>Descripción</b></p> <p>Se levanta la cuarentena para la población general (excepto grupos de riesgo.)</p> 	<p><b>Descripción</b></p> <p>Retomar ciertas actividades de menor riesgo de contagio y minimizando aglomeraciones.</p> 	<p><b>Descripción</b></p> <p>Se permite aumentar la cantidad de gente en actividades permitidas en la fase anterior, siempre con las medidas de autocuidado.</p> 

Información en <https://www.gob.cl/pasoapaso/>

La Asociación Chilena de Guías Instructores de Montaña y escalada, alineado con las estrategias nacionales, propone las siguientes etapas de retorno gradual para las actividades en escenarios naturales.

### Etapas de retorno a las actividades en escenarios naturales propuesta por ACGM

- **Etapas de retorno a las actividades en escenarios naturales propuesta por ACGM**
- **Etapas de retorno a las actividades en escenarios naturales propuesta por ACGM**
- **Etapas de retorno a las actividades en escenarios naturales propuesta por ACGM**

Los tiempos de cada etapa pueden ir variando según restricciones o escenario de cada localidad.

## A. Ratio profesional/cliente

La palabra ratio se utiliza como sinónimo de "razón", en el sentido del cociente de los números o de cantidades comparables. Por lo que para actividades al aire libre se refiere al rango de relación entre un profesional y cantidad de clientes.

En el actual contexto sanitario, debemos ser lo más rigurosos que podamos en cuanto a la carga de clientes. En cualquier caso, será el profesional y/o la empresa contratada quienes deban hacer una valoración final, adaptando las recomendaciones entregadas a las peculiaridades de la actividad y sus participantes

En Chile, el Instituto Nacional de Normalización (INN) entrega esta información en las Normas de Turismo Aventura. A continuación, un extracto de lo mencionado.

### Ratios de trabajo de un profesional y el límite de clientes por día (INN)

ACTIVIDAD CON 01 PROFESIONAL	RATIO TRABAJO NORMAL	RATIO TRABAJO OTRAS CONDICIONES	NORMA INN
MONTAÑISMO	06 CLIENTES		Montana-NCh2962-Of2006
ALTA MONTAÑA	04 CLIENTES	02 CLIENTES	AltaMontana- <u>RequisitosNCh2951-Of2005</u>
ESCALADA EN ROCA	06 CLIENTES	03 CLIENTES	Escalada-en-roca- <u>Requisitos-NCh03018-2006</u>
ESQUÍ DE MONTAÑA	06 CLIENTES	04 CLIENTES	Deslizamiento-sobre-nieve-en- <u>areas-no-delimitadas-NCh3017-2006</u>
EXCURSIONISMO TREKKING	06 CLIENTES	04 CLIENTES	Excursiones-o-Trekking- <u>Requisitos-NCh2985-Of2006</u>
SENDERISMO HIKING	12 CLIENTES	10 CLIENTES	Senderismo-o-Hiking- <u>Requisitos-NCh2975-Of2006</u>
OBSERVACIÓN FLORA Y FAUNA	10 CLIENTES		<u>Observacion-de-flora-y-fauna-Requisitos-NCh03069-2007-047</u>
CABALGATA	10 CLIENTES		Cabalgatas-NCh3001-2006-047

## B. Desplazamientos

Se recomienda que los clientes y profesionales, de distinta procedencia, no compartan vehículo, Si fuese inevitable compartir transporte, se recomienda no más de 03 personas al interior, abrir ventanas y no usar aire acondicionado. También se recomienda cumplir las medidas actualizadas entregadas por las autoridades.

Ideal es no realizar detenciones en las localidades cercanas o hacer detenciones intermedias.

La comunidad local tienen el derecho de prohibir los accesos o implementar medidas específicas de bioseguridad a sus visitantes en relación al contexto actual.

## C. Actividad

Evitar planificar actividades de alto riesgo y evitar los recorridos populares que puedan generar aglomeración. Planifica recorridos en espacios abiertos, de tránsito seguro y documentado. Además, planificar en relación a la normativa específica de cada lugar.

Durante caminatas en zigzags y zonas empinadas, evitar detenerse justo encima o debajo de otra persona. En su defecto y si el espacio lo permite, desplazarse en hilera.

Por el contexto nacional, se recomienda programar actividades de 01 día y sin pernocte. Realizar entrega de información oral manteniendo distancia física de 02 metros, con mascarilla e intentando no mirar directamente al rostro de un participante. También, mantener todo el equipo personal que no se utilizara dentro de los bolsos personales.

## D. Rescates

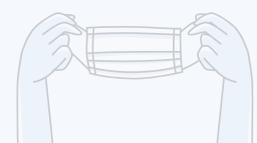
Debes mantener todos los contactos y nuevos protocolos de rescate de los lugares donde desarrolles la actividad.

Como profesional debes siempre transportar tu kit habitual de rescate, botiquín y otros. Además, debes adquirir y portar EPP para situaciones de trato estrecho con participantes que necesiten atención en terreno.

Recomendamos los siguiente elementos para complementar tu botiquín.

### BOTIQUÍN CON KIT PARA USO EN SITUACIÓN DE COVID-19

- 01 Mascarilla tipo kn95 o N95
- 03 Mascarillas de procedimiento clínico
- 03 Pares de guantes de látex o nitrilo
- Protección ocular y/o facial
- Manta plástica transparente para cubrir al accidentado
- Filtro hidrófobo bacteriano y viral entre la mascarilla y el resucitador manual (Ambú) para no generar aerosoles



## 5. ORGANIZACIÓN DE ACTIVIDADES ESPECIFICAS EN ESCENARIOS NATURALES

### 5.1 MEDIA MONTAÑA, EXCURSIONES Y TREKKING

Poner en practica las recomendaciones generales para profesionales o especialistas en actividades al aire libre y las entregadas para manejo de clientes.

Ademas considera lo siguiente :

#### Previo a la actividad

- Se recomienda planificar los itinerarios favoreciendo la conducción del grupo en espacios abiertos, evitando zonas escarpadas y aglomeraciones.

#### En la actividad

- Mantener distancia físico de 2 a 10 metros, dependiendo las condiciones del lugar.
- Los participantes se equiparán individualmente.
- Limitar las conversaciones mientras se esté en movimiento.
- Controlar el ritmo y la velocidad de progresión manteniendo el nivel de esfuerzo.
- Avisar al grupo con antelación los momentos de descansos para evitar aglomeraciones.
- Respetar distancia física durante el cruce con otros grupos.
- Con viento fuerte siempre usar mascarilla bien puesta.

#### En los descansos

- 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 comida, líquidos, utensilios, crema solar, crema labial, entre otros.

#### Ratio instructor/cliente

- Considerando los ratios antes propuestos, cada profesional tendrá que adaptar estas recomendaciones a las características propias de la actividad, clientes y localidad.
- En un contexto de retorno progresivo a las actividades en escenarios naturales, la relación propuesta por ACGM, en tiempos actuales de pandemia, son:

Eta 1 y 2: máximo 03 clientes por profesional.

Eta 3: máximo 6 clientes por profesional.

## 5.2 ESCALADA EN ROCA Y ALTA MONTAÑA

Poner en práctica las recomendaciones generales para profesionales o especialistas en actividades al aire libre y las entregadas para manejo de clientes.

Además considera lo siguiente :

### Previo a la actividad

- Escalar en zonas cercanas que no involucren un desplazamiento de varios días o evacuaciones complejas.
- Evitar sectores muy concurridos o vías populares.
- Elegir vías con dificultad inferior al nivel o capacidad de los clientes, para evitar exigencias o exposiciones innecesarias.
- Tener varias alternativas en caso de que el sector este con muchas personas.
- Usaremos y haremos usar lentes de sol o lentes transparente y mascarillas.

### En la actividad

- Elegir un lugar amplio para que cada participante pueda equiparse individualmente y con ayuda del profesional.
- Interactuar y movilizarse exclusivamente con la cordada.
- A pie de vía, el material no utilizado debe estar guardado dentro de bolsos, separado de otros elementos y alejado del área de tránsito.
- Realizar chequeo cruzado y evitar tomar la cuerda u otros elementos con la boca al escalar o al clipear.
- Aseo frecuente de manos con agua y jabón o utilizar alcohol gel al 70%.
- Desinfectar el equipo utilizado antes y después de escalar. Para la limpieza y desinfección seguir los consejos del fabricante. Ver referencias en este documento.
- Se recomienda magnesio líquido, para evitar soplar las manos o agarres. Así también, evita soplar la tierra de la pared.
- Se recomienda dejar una vía o 4-5 metros de separación a la horizontal o vertical entre cordadas para permitir los movimientos del escalador y asegurador.
- Los guantes usados para escalar/asegurar, deben ventilarse y dejar secar al sol al final de la actividad o durante los descansos largos. Al final de la jornada, desinfectar.

### Ratio instructor/cliente

- Considerando los ratios antes propuestos, cada profesional tendrá que adaptar estas recomendaciones a las características propias de la actividad, clientes y localidad.
- En un contexto de retorno progresivo a las actividades en escenarios naturales, la relación propuesta por ACGM, en tiempos actuales de pandemia, son:

Etapas 1 y 2: máximo 02 clientes por profesional.

Etapas 3: máximo 04 - 06 clientes por profesional..

### 5.3 ESCALADA DE VARIOS LARGOS

Poner en práctica las recomendaciones generales para profesionales o especialistas en actividades al aire libre y las entregadas para manejo de clientes.

Además considera lo siguiente :

#### Previo a la actividad

- Escalar en zonas cercanas que no involucren desplazamiento de varios días o evacuaciones complejas.
- Evita esta actividad con más de 01 persona.

#### En la actividad

- Evitar el encuentro de más de 01 cordada por reunión.
- Si se decide escalar o asegurar sin mascarilla, debes reincorporarla antes de encontrarte con tu cordada.
- Evitar o reducir los descansos para comer en una reunión. Si fuera necesario, elegir un lugar amplio.
- En cordada de 03 personas, aumentar la velocidad y tasa de progresión, siempre que las condiciones lo permitan y no comprometa la seguridad de cada uno.
- En el caso de que 02 cordadas se encuentren en la vía, debes intentar planificar adelantar o esperar en una terraza/reunión para generar que el progreso o maniobras sean lo más rápido posible y se despeje el lugar.
- Reducir intercambio de material. Se aconseja ubicar el material donde indique el/la profesional o será el/ella quien lo retire directamente.

#### Ratio instructor/cliente

- Considerando los ratios antes propuestos, cada profesional tendrá que adaptar estas recomendaciones a las características propias de la actividad, clientes y localidad.
- En un contexto de retorno progresivo a las actividades en escenarios naturales, la relación propuesta por ACGM, en tiempos actuales de pandemia, son:

Etapa 1 y 2: máximo 02 clientes por profesional.

Etapa 3: máximo 02 clientes por profesional.

## 5.4 ESCALADA EN GIMNASIOS DEPORTIVOS DE ESCALADA

Poner en práctica las recomendaciones generales para profesionales o especialistas en actividades al aire libre y las entregadas para manejo de clientes.

Además considera lo siguiente :

### Previo a la actividad

- Se sugiere utilizar un sistema de gestión para que de forma remota se puedan reservar horas, hacer consultas y evitar aglomeraciones en recepción, sala de ejercicios y muro de escalada.
- Se recomienda armar bloques horarios con baja carga de participantes. Esto tiene directa relación con las normas establecida por la autoridad de salud.
- Para las instalaciones se sugiere limitar áreas de acceso y uso. Mantener cerradas fuentes de agua y bebederos. Fomentar a los deportistas llevar sus botellas de agua.
- Recibir los pagos de tickets con tarjetas o con el menor contacto posible.
- Mantener protocolos de higienización y buena convivencia entre participantes y funcionarios.
- Se sugiere mantener el "check in" y el "check out", como registro de visitantes para poder monitorear el flujo de personas, facilitando el rastreo de contactos en caso de ser necesario.
- Se recomienda al participante no asistir más de 02 veces a la semana para favorecer el uso de la instalación por otras personas.
- Una cordada debiese estar compuesta por 01 escalador y 01 asegurador o unidad familiar.

### En la actividad

- Usaremos y haremos usar mascarilla, lentes transparente o protector facial.
- Se debe realizar chequeo cruzado, evitar tomar la cuerda u otros elementos con la boca al escalar o al clipear.
- El aseo de manos con agua y jabón debe ser frecuente, antes y después de escalar una ruta. De no ser posible, utilizar alcohol gel al 70%.
- Desinfectar el equipo utilizado antes y después de escalar. Para la limpieza y desinfección seguir los consejos del fabricante. Ver referencias en este documento.
- Se recomienda magnesio líquido, En el caso de usar magnesio en polvo, evitar soplar el exceso de manos y/o agarres.
- En un esfuerzo por minimizar los contagios, se sugiere evitar instrucciones personales presenciales, como clases de yoga e instrucciones, para más de 02 participantes en áreas pequeñas y sin ventilación. Si se llegase a realizar, se sugiere hacer en espacios abiertos o amplios, sin contacto personal y con material individual, siguiendo los protocolos del establecimiento y los entregados por MINSAL, OMS u otra entidad competente.

- Se sugiere mantener zonas delimitadas de escalada de 03 - 04 metros de ancho para que cada integrante pueda mantener distancia físico y la mantengan con otras cordadas. Otra alternativa sería mantener 01 ruta libre entre cordadas.

### Ratio instructor/cliente

- Considerando los ratios antes propuestos, cada profesional tendrá que adaptar estas recomendaciones a las características propias de la actividad, clientes y localidad.
- En un contexto de retorno progresivo a las actividades en escenarios naturales, la relación propuesta por ACGM, en tiempos actuales de pandemia, son:

Etapa 1 y 2: máximo 01 clientes por profesional.

Etapa 3: máximo 03 - 06 clientes por profesional.

## 5.5 ESQUÍ DE MONTAÑA

Poner en práctica las recomendaciones generales para profesionales o especialistas en actividades al aire libre y las entregadas para manejo de clientes.

Además considera lo siguiente :

### Previo a la actividad

- Planificar la actividad donde sea más favorable la conducción del grupo, evitando el contacto con los clientes y sorteando itinerarios que exijan transiciones a zonas más escarpadas.
- En caso condiciones climatológicas adversas, **reprogramar** la actividad.

### En la actividad

- Si se coincide con otros deportistas o profesionales, evitar aglomeraciones en pasos estrechos obligados, paso por refugios y estacionamiento vehicular.
- Guardar distancia interpersonal de 2 a 10 metros.

### Ratio instructor/cliente

- Considerando los ratios antes propuestos, cada profesional tendrá que adaptar estas recomendaciones a las características propias de la actividad, clientes y localidad.
- En un contexto de retorno progresivo a las actividades en escenarios naturales, la relación propuesta por ACGM, en tiempos actuales de pandemia, son:

Etapa 1: máximo 01 clientes por profesional.

Etapa 2: máximo 02 clientes por profesional.

Etapa 3: máximo 04-06 clientes por profesional.

## 5.6 CUERDA CORTA

En actividades que se requiere usar la maniobra de  **cuerda corta** , la distancia personal se reduce constantemente. A su vez, se desarrolla en terrenos de alto riesgo o con clientes menos hábiles por esto y previo a planificar o a concretar dicha actividad se recomienda poner en practica las recomendaciones generales para profesionales o especialistas en actividades al aire libre y las entregadas para manejo de clientes.

### Ratio instructor/cliente

- Considerando los ratios antes propuestos, cada profesional tendrá que adaptar estas recomendaciones a las características propias de la actividad, clientes y localidad.
- En un contexto de retorno progresivo a las actividades en escenarios naturales, la relación propuesta por ACGM, en tiempos actuales de pandemia, son:

Eta 1 y 2: máximo 01 clientes por profesional.

Eta 3: máximo 02 clientes por profesional.

## ¿QUE MÁS DEBES SABER?

### Cuatro medidas comunes para todas las actividades:

1. Uso Obligatorio de mascarilla
2. Distanciamiento físico
3. Limpieza y desinfección de superficies
4. Información visible al usuario



### Recomendaciones específicas

1. **Para el proveedor:** para cada tipo de actividad
2. **Para el usuario:** guía autocuidado MINSAL

### Chile. Código Penal - Artículo 318

El que pusiere en peligro la salud pública por infracción de las reglas higiénicas o de salubridad, debidamente publicadas por la autoridad, en tiempo de catástrofe, epidemia o contagio, será penado con presidio menor en su grado mínimo o multa de seis a veinte unidades tributarias mensuales.

## 6. RECOMENDACIONES GENERALES A REALIZAR AL TERMINO DE LAS ACTIVIDADES PLANIFICADAS

Las siguientes recomendaciones aplican como medidas de prevención una vez realizada la actividad del día. El/ la profesional debiese:

- Desinfecta y limpiar el equipamiento utilizado en la actividad, siguiendo las recomendaciones del fabricante. Se recomienda el uso de guantes desechables.
- Realizar lavado de ropa utilizada en el día. De preferencia usar agua caliente.
- Desinfectar el calzado y los objetos personales utilizados.
- Realizar ducha posterior a la jornada de actividad.
- Ventilar los espacios físicos utilizados y la habitación donde se almacena el equipamiento.

### CONSIDERACIONES PARA MANEJO DE RESIDUOS

- En principio, se asume que los residuos derivados de las tareas de limpieza y desinfección, tales como elementos y utensilios de limpieza y los EPP desechables, se podrán eliminar como residuos sólidos asimilables, los que deben ser entregados al servicio de recolección de residuos municipal, asegurándose de disponerlos en doble bolsa plástica resistente, evitando que su contenido pueda dispersarse durante su almacenamiento y traslado a un sitio de eliminación final autorizado.
- En el caso de existir otros residuos derivados del proceso de desinfección, tales como residuos infecciosos o peligrosos, estos se deben eliminar conforme a la reglamentación vigente para estos tipos de residuos: D.S. N° 6/2009 del MINSAL, Reglamento Sobre el Manejo de Residuos de Establecimiento de Atención de Salud (REAS) o D.S. N° 148/2004 del MINSAL, Reglamento Sanitario Sobre el Manejo de Residuos Peligrosos, según corresponda.

## 7. RECOMENDACIONES PARA DESINFECTAR LOS EQUIPOS

Basado en recomendaciones de la marca Petzl, Singing Rock y Teufelberger

Para limpiar los EPP u otros equipos, debe obligatoriamente respetar los consejos especificados en las fichas técnicas de cada producto.

Les recordamos que no se tolera el contacto de ningún producto químico con productos plásticos y textiles, ya que podrían deteriorar los materiales plásticos o las fibras textiles. Los únicos productos de limpieza probados y recomendados son el agua y el jabón.

Para el caso específico del COVID 19, los protocolos de desinfección utilizados en los hospitales son a alta temperatura ( $> 150^{\circ}\text{C}$ ) o baja temperatura ( $<100^{\circ}\text{C}$ ) + lejía. Estos protocolos no pueden utilizarse en nuestros EPP.

Hasta la fecha, ninguna autoridad sanitaria se ha pronunciado sobre un protocolo fiable de desinfección a baja temperatura ( $<100^{\circ}\text{C}$ ) sin lejía. En este contexto, recomendamos el siguiente protocolo:

- 1.- Respetar un período de cuarentena de 72 horas.
- 2.- Lavar con agua y jabón los productos, a  $65^{\circ}\text{C}$  máximo (Atención, esta temperatura de lavado de  $65^{\circ}\text{C}$  es una medida excepcional para el caso del COVID19 - Para cualquier otro lavado, respete la temperatura máxima de lavado de  $30^{\circ}\text{C}$ , especificada en la ficha técnica)
- 3.- Para el secado, respete la información especificada en la ficha técnica.



Los productos de limpieza del fabricante **ECOLAB**, utilizados de acuerdo a sus recomendaciones, también están validados como compatibles con los cascos **Petzl** y, por tanto, pueden ser utilizados.

**Atención**, no conocemos su eficacia contra el COVID19. Para más información:

<https://es-es.ecolab.com>

**Singing Rock** tiene por el presente un intenso para aclarar una situación sobre los posibles medios para la desinfección del virus SARS-CoV-2.

## AGUA CALIENTE

- Resultados de la prueba, publicados en el apéndice complementario del artículo de Chin A W H, Chu J T S, Perera M R A. Estabilidad del SARS-CoV-2 en diferentes condiciones ambientales. Lancet Microbe 2020; publicado en línea el 2 de abril, indica una alta sensibilidad del virus al calor. El virus no es detectable después de 30 min. en 56 °C de agua caliente.
- Según los estudios "Efectos de la descontaminación de patógenos sobre la resistencia de la cuerda de escalada y el equipo de arnés" realizados por el Departamento de Agricultura, Servicio Forestal, Programa Nacional de Tecnología y Desarrollo de EE. UU., es posible aumentar la temperatura del agua a 55 °C sin ningún efecto a la resistencia del equipo textil.
- Recomendamos usar agua caliente a 55 °C para una desinfección no destructiva de su equipo de poliamida o poliéster o componentes metálicos.
- Esta solución no es aplicable a equipos hechos de HMPE (Dyneema®, Spectra®, Dyneex® o similar)

## JABÓN DE MANOS

- Singing Rock permite usar jabón de manos con un rango de pH de 5.5 y 8.5.
- Según el artículo mencionado anteriormente "Estabilidad del SARS-CoV-2 en diferentes condiciones ambientales. Lancet Microbe 2020 ", es necesario lavar su equipo en agua a 30 ° C con jabón durante al menos 15 minutos para destruir el coronavirus.

## SECAR AL AIRE

- El SARS-CoV-2 puede detectarse en algunas superficies lisas dentro de los 7 días posteriores a la contaminación de acuerdo con la "Estabilidad del SARS-CoV-2 en diferentes condiciones ambientales. Lancet Microbe 2020 ".
- Por lo tanto, recomendamos dejar su equipo a un lado en un lugar bien ventilado, alejado de todas las fuentes de calor directo durante al menos 1 semana para la desinfección.

## DILUCIÓN DE PERMANGANATO DE POTASIO O SALES DE AMONIO

- Aunque Singing Rock recomienda utilizar dilución de permanganato de potasio o sales de amonio en los manuales de usuario, no podemos garantizar un efecto desinfectante positivo en relación con el SARS-CoV-2 debido a la falta de estudios científicos confiables.
- Por lo tanto, Singing Rock no recomienda utilizar los medios mencionados anteriormente para la desinfección por SARSCoV-2.

Las soluciones desinfectantes mencionadas anteriormente son de carácter consultivo. Singing Rock no asume ninguna responsabilidad por el uso incorrecto del equipo. Singing Rock construye que el usuario tiene que inspeccionar su equipo antes de cada uso. En caso de dudas sobre su equipo, retírelo de inmediato.

Según estos resultados, desde la perspectiva de **TEUFELBERGER**, es aceptable desinfectar sus cuerdas de esta manera:

- Seque las cuerdas al aire libre de la fuente de calor o de la luz solar directa.
- Las reglas de seguridad provistas en la hoja de datos de seguridad deben seguirse para todos los demás cuidados de la cuerda.
- La desinfección debe realizarse cuando sea necesaria y no a diario: se está probando el impacto a largo plazo. Una inspección calificada de la cuerda es obligatoria.
- Las poliamidas aguantan bien los 50°, después de los 70°, siempre en celcius, comienzan a degradarse.
- No adicionar nada de químicos, ni cloro, ni agua oxigenada ni alcohol.
- El periodo de cuarentena de 72h. sólo es necesario cuando se lave con agua y jabón. Si se utilizan los desinfectantes indicados, no es necesaria cuarentena.

MATERIAL	LIMPIEZA	PERIODO CUARENTENA
TEXTIL	Lavar con agua a 65°C y jabón, o bien, con Ox-virin o Sanytol siguiendo las indicaciones del fabricante.	72h.* en lugar ventilado
METALES	Lavar con toallitas desinfectantes o con algunos de los productos mencionados anteriormente. Seguir las indicaciones del fabricante.	72h.* en lugar ventilado
CASCOS	Cascos y equipos que sean de policarbonato, solo agua jabonosa.	72h.* en lugar ventilado



## LIMPIEZA DE RECINTOS

Una vez acabada la actividad y sin público en las instalaciones. Se sugiere desinfectar el suelo, muebles, pasamanos, equipo de oficina, interruptores y materiales de uso común y público.

Para las tareas de limpieza hacer uso de guantes de vinilo, nitrilo, latex o de limpieza caseros. En caso de uso de guantes con polvo o latex, poner atención en los posibles cambios en la piel de las manos por posible aparición de dermatitis ocupacional.



## PRECAUCIÓN Y AUTOCUIDADO AL DESINFECTAR

Si utiliza alcohol para limpiezas, se recomienda el uso de guantes para proteger la piel y evitar la aparición de dermatitis.

Al terminar, lave sus manos con agua y jabón para retirar residuos de alcohol que puedan haber quedado en su piel. Hay evidencia de que el residuo puede producir quemaduras si posteriormente encienden un artefacto que utilice fuego, por ejemplo una cocina al quedar producto que es inflamable.

## 8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Base de datos Ministerio de Ciencia. Reporte Epidemiológico del Ministerio de Salud. MINSAL. 2020 (<https://www.gob.cl/coronavirus/cifrasoficiales/>)
- Circular N5. MINSAL. Abril 2020. (<https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2020/05/Circular-N5-del-29-de-abril-2020-Respiradores-tipoN95.pdf>)
- Protocolo de limpieza y desinfección de ambientes, COVID-19. MINSAL. 2020.
- Recomendaciones de actuación en los lugares de trabajo en el contexto. COVID-19. MINSAL. 2020.
- COVID-19 en Chile, la realidad nacional en datos (<https://www.gob.cl/coronavirus/cifrasoficiales/>)
- Normas de turismo aventura. INN. 2005, 2006 (<http://www.calidadturistica.cl/la-certificacion/normas-y-documentos/turismo-aventura/>)
- Protocolo de Atención Clínica en Lugares Agrestes Durante Periodo de Pandemia por SARS-CoV-2 del Grupo de Rescate Médico en Montaña. (GREMM). Mayo 2020. Chile
- COVID-19: Recomendaciones para deportes de montaña aprobados por la UIAA. 2020. (<https://www.theuiaa.org/uiaa/covid-19-recommendations-for-mountain-sports-endorsed-by-the-uiaa/>)
- Informe Recomendaciones post covid; Instalaciones deportivas-Ed1. Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME) . Mayo 2020 ([https://issuu.com/bibliotecafedme/docs/informe\\_recomendaciones\\_post-covid\\_instalaciones\\_d](https://issuu.com/bibliotecafedme/docs/informe_recomendaciones_post-covid_instalaciones_d))
- Informe Recomendaciones post-covid Deportes de Montaña - Ed1. Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME) . Mayo 2020. ([https://issuu.com/bibliotecafedme/docs/informe\\_recomendaciones\\_post-covid\\_deportes\\_de\\_mon](https://issuu.com/bibliotecafedme/docs/informe_recomendaciones_post-covid_deportes_de_mon))
- Climbing During the Coronavirus Pandemic. Acces Fund. Abril 2020. (<https://www.accessfund.org/open-gate-blog/climbing-during-the-coronavirus-pandemic>)
- Declaración montañismo postcovid-19. Unión Europea de Asociaciones de Montaña (EUMA). Junio 2020. (<http://acesopanam.org/wp-content/uploads/2020/07/DECLARACION%CC%81N-EUMA-ES.pdf>)
- Recomendaciones para guías de montaña. AEGM, España (<https://www.desnivel.com/images/2020/05/aegm-covid-19.pdf>)
- Petzl, Petzl profesional, recomendaciones para desinfectar sus equipos,
- <https://www.petzl.com/ES/es/Profesional/Novedades/2020-4-17/Recomendaciones-paradesinfectar-sus-equipos>
- Escalada y montañismo con responsabilidad en tiempos de COVID-19, Acceso Panam. 2020. (<http://acesopanam.org/escalada-responsable-en-tiempos-de-covid-19/>)
- Protocolo Paso a paso nos cuidamos (<https://www.gob.cl/pasoapaso/>)

## ANEXO 1

### INFORMACIÓN PREVIA PARA ENTREGAR A UN CLIENTE PARA CUIDADOS ANTI COVID-19

- Siga las instrucciones del profesional en todo momento y recuerde entregar su ficha medica previo a la actividad a desarrollar.
- Pida al profesional o empresa las certificaciones respectivas a su funcionamiento en relación a la actividad que realizara y los protocolos a seguir en de higiene.
- Todos debemos evitar contagios y rebrotes del virus COVID-19. Por ello, si presenta alguno de los síntomas en los últimos 14 días, tienes sospechas de contagio, si has estado en contacto con alguna persona en sospecha o enferma, debes abstenerse de salir y participar en actividades con otras personas.
- Al comienzo, durante y al termino de la actividad debe lavar sus manos con agua y jabón, e ir desinfectando siempre que sea posible con alcohol gel al 70%, desinfectante biodegradable o similar.
- Evite tocar con sus manos el rostro, boca, ojos y nariz. Además tocar elementos comunes o públicos.
- Evite llevar objetos a su rostro y a su boca como cuerdas, utensilios de otras personas.
- Intente comunicarse con voz baja evitando gritar o hablar mientras estornuda o tose.
- Si estornuda o toser no retire la mascarilla. En esta acción, además utilice la parte interna de su codo. Posteriormente puede cambiar su mascarilla por otra limpia y desechar la utilizada en una bolsa plástica de desechos personal etiquetada para residuos de bioriesgo.
- En el desarrollo de la actividad mantenga atención al profesional. Reconociendo las instrucciones que de en relación a los ritmos, descansos y tiempos a utilizar.
- Mantenga su equipo de protección personal (EPP) en un lugar con acceso rápido.
- Los lentes de sol o similar deben ser usados en todo momento.
- No intercambie crema de protección solar o crema de protección labial.
- No intercambie alimentos, utensilios ni bebestibles.

## ANEXO 2

# LISTA DE EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL (EPP) USO OBLIGATORIO PARA CADA CLIENTE EN TIEMPOS DE PANDEMIA

- 03 mascarillas reutilizables o de procedimiento clínico
- Bolsas plásticas rotuladas o de color identificable para desechos.
- Gafas de sol y/o transparentes. Se recomienda que cubran el contorno de ojos y que sean de material inastillable.
- Crema de protección solar personal
- Balsamo labial personal
- Comida y bebestible personales
- Utensilios para comer de uso personal
- Envase de 250 ml con alcohol gel, desinfectante o jabón biodegradable
- Bandana o cuello
- El equipo y vestimenta standar para la actividad a realizar

## ¿Cómo usar y quitarse una mascarilla?

PLAN DE ACCIÓN  
**CORONAVIRUS**  
COVID-19



**1**  
**Antes de ponerte una mascarilla, lávate las manos con agua y jabón o usa una solución de alcohol.**



**2**  
**Cúbrete la boca y la nariz con la mascarilla y asegúrate que no haya espacios entre tu cara y la máscara.**



**3**  
**Evita tocar la mascarilla mientras la usas.**  
Si lo haces, lávate las manos con agua y jabón o usa una solución de alcohol.



**4**  
**Quítate la mascarilla por detrás, sin tocar la parte delantera, y deséchala de inmediato en un recipiente cerrado. Lávate las manos con agua y jabón.**

LLAMA A SALUD RESPONDE  
**600-360-7777**

El Ministerio de Salud recomienda el uso de mascarillas **sólo si vas a estar a menos de un metro de distancia de cualquier persona.**

**#CuidémonosEntreTodos**



## ANEXO 3

### Checklist COVID-19 ACGM

Desarrollado por Dario Arancibia Labarca

#### ANTES

- Revisar-Plan de Acción por Coronavirus Minsal actual
- Tipo de actividad
  - Zona rural/remota/montaña
  - Instalación (muro de escalada)
    - ¿Hay protocolo de operación Covid 19?
- Seleccionar Itinerario
  - Recursos locales disponibles
  - Acceso a asistencia sanitaria
  - ¿El sistema local puede ser sobrepasado?
  - Vía de evacuación adecuada

---

- Grupo de clientes - Tamaño del grupo
  - Ratio de trabajo – Guiado/Curso
  - ¿prácticas de Higiene / distanciamiento manejables en el terreno?
- Antecedentes médicos
  - Guía/Instructor
  - Clientes
- EPP Covid-19
  - Guía/Instructor
  - Clientes
- Material higiene sanitaria COVID-19
- Botiquín Covid-19
  - Doble guantes
  - Mascarilla N95 o Quirúrgica
  - Protección ocular (antiparras)
  - Pechera – Plástico

---

- Transporte- Parametros de viaje y Acciones a tomar
- Resumen sistema previo COVID-19
  - Apropiado
  - No - Apropiado

#### DURANTE

- Transporte- Parametros de viaje y Acciones a tomar
  - Distancia social
  - Transporte individual
- Estado salud inicial
  - Guía/Instructor
  - Clientes
- EPP Covid-19
  - Guía/Instructor
  - Clientes
- Sanitización
  - Guía/Instructor
  - Clientes
- Gestión de entrega de equipos

---

- Material higiene sanitaria COVID-19
- Tamaño del grupo / Ratio de trabajo
  - Guiado
  - Curso
- Chequeo salud durante la actividad
- Gestión de paradas
- Protocolos por actividad
  - Gimnasio de escalada
  - Media montaña y Montaña
  - Escalada mono largo
  - Escalada de varios largos
  - Crestas e itinerarios en cuerda corta
  - Esquí de montaña

---

- ¿Se requiere pernoctar?
  - Distanciamiento social posible
  - Carpas individuales
  - Refugio
    - ¿Hay protocolo de operación Covid 19?
- Cumplimiento de protocolos diarios
  - Apropiado
  - No - Apropiado

#### DESPUÉS

- Estado salud final
  - Guía/Instructor
  - Clientes
- Sanitización
  - Guía/Instructor
  - Clientes
- Gestión devolución de equipos

---

- Transporte- Parametros de viaje y Acciones a tomar
  - Distancia social
  - Transporte individual

---

- Gestión de equipos
  - Desinfección
    - Materia Textil
    - Materia Duro
  - Precauciones personales
  - Cuarentena de 72 horas

---

- Chequeo salud post actividad
  - Guía/Instructor
  - Clientes
- Evaluación de cumplimiento de protocolos
  - Apropiado
  - No - Apropiado



info@acgm.cl



@acgm.cl



@acgm.cl

## ANEXO 4

# Prevención contagio Coronavirus

PLAN DE ACCIÓN  
**CORONAVIRUS**  
COVID-19



**Lavado de manos**  
mínimo 20 segundos con  
agua y jabón.



**Estornudar o toser  
con el antebrazo** o en  
un pañuelo desechable.



**Mantener una distancia  
mínima de 1 metro** entre  
usted y cualquier persona  
que tosa o estornude.



**Evitar tocarse los ojos,** No compartir **bombilla,**  
la nariz y la boca.



**vaso** o cubiertos  
con otras personas.



**Evitar saludar con  
la mano o dar besos.**

#CuidémonosEntreTodos

## Síntomas por Coronavirus

Los siguientes síntomas se puede dar juntos, o por separado:



**Fiebre  
sobre 37,8°**



**Tos**



**Dificultad  
para respirar**  
(a diferencia de un resfriado)



**Dolor de garganta**



**Dolor de cabeza**

En caso de tener **dificultad para respirar,**  
acude a un médico.

## ANEXO 5



Tiempo del procedimiento completo: 40-60 segundos



Abra la canilla y mójese las manos con agua.



Aplice la cantidad de solución jabonosa necesaria para cubrir toda la superficie de las manos.



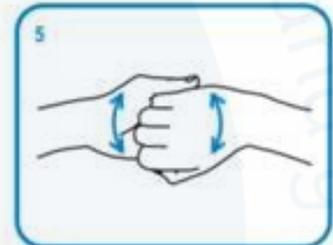
Frótese las manos, palma contra palma,



con los dedos entrelazados, palma derecha sobre el dorso de la mano izquierda y viceversa,



palma contra palma entrelazando los dedos



y la parte posterior de los dedos, enganchándolos entre sí con las palmas enfrentadas.



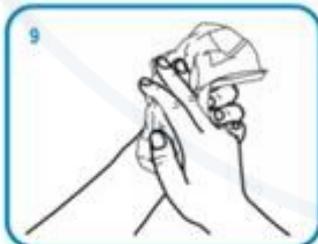
Frote el pulgar izquierdo con la palma derecha, rotándola enérgicamente alrededor de éste, y viceversa.



Frote, con movimientos de vaivén, la yema de los dedos de la mano derecha contra la palma izquierda y viceversa.



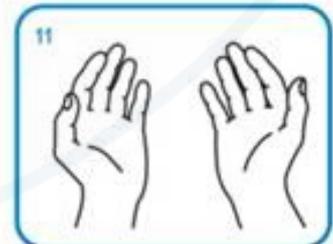
Enjuáguese las manos con agua.



Séquese las manos, en especial entre los dedos, con una toalla descartable.



Utilice la misma servilleta para cerrar la canilla sin tocarla.



Ahora sí, sus manos están limpias y seguras.