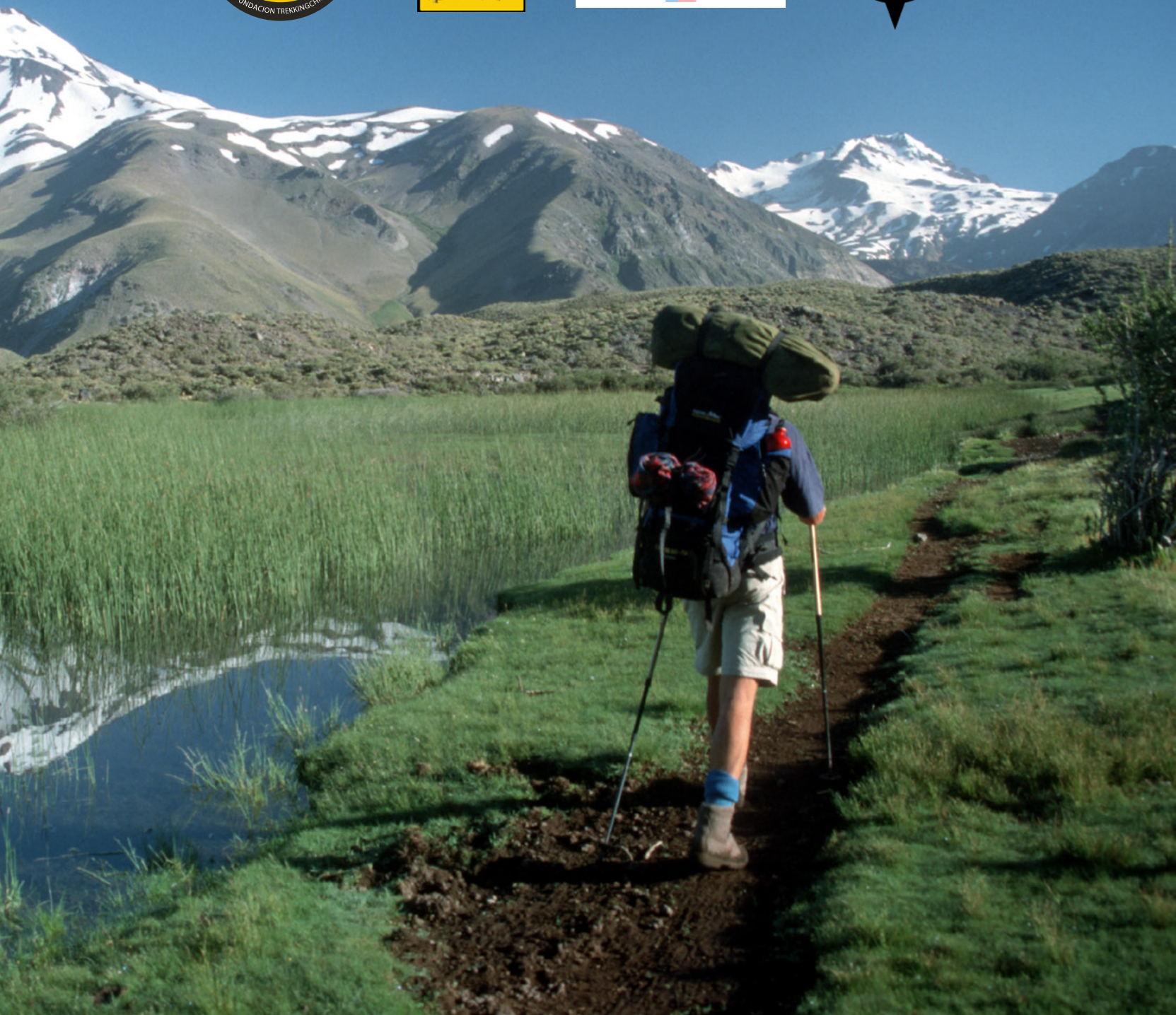


Recomendaciones sanitarias para la práctica segura de **TREKKING**



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.

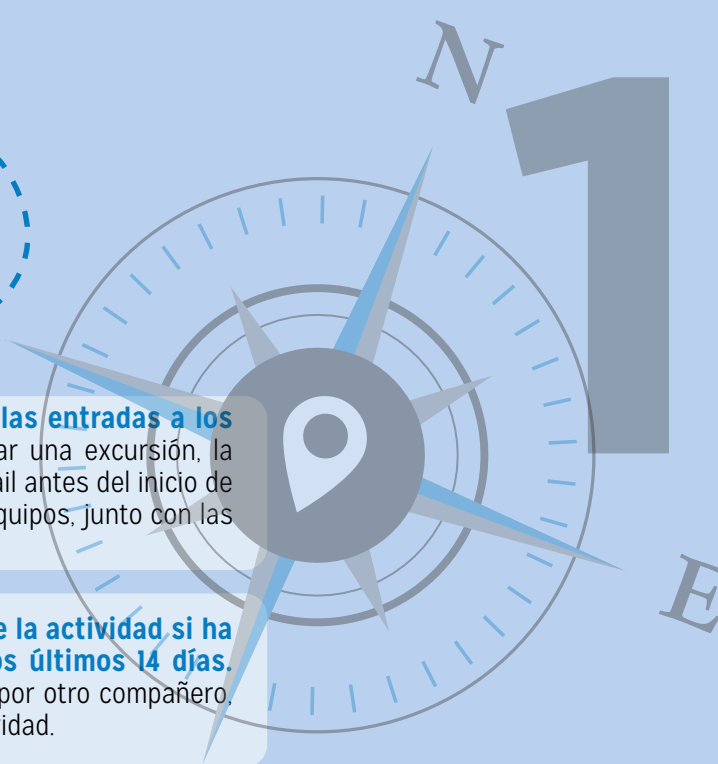
6

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

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.



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.**

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.

