

## **PROTOCOLS I NORMATIVES DEL SERVEI DE MARXEM NORDIC WALKING PENEDÈS:**

### **INFORMACIÓ GENERAL:**

1. El transport fins al punt de trobada (inici de l'activitat) es realitzarà en cotxes particulars. En cas de no disposar de cotxe, s'haurà de comunicar en el moment de la reserva i, sempre que sigui possible, es podrà anar amb el vehicle del guia complint un protocol de seguretat.
2. Abans de l'inici de l'activitat, si algun client presenta símptomes lleus, no podrà participar d'aquesta.
3. Durant el Briefing (explicació de l'inici de l'activitat) el guia donarà les indicacions generals i les específiques de la Covid-19, equipat amb mascareta.
4. La progressió per l'itinerari es podrà realitzar sense mascareta ni guants, sempre que es compleixi la distància de seguretat de 2 metres. Quan no sigui possible aquesta separació, serà obligatori l'ús d'aquests elements de seguretat.
5. En situacions tècniques on el guia hagi d'estar a una distància menor a 2 metres del client, aquest portarà una mascareta de seguretat.
6. El guia portarà un pot de gel hidroalcohòlic i, sovint, es recomanarà la desinfecció de les mans.
7. Durant l'activitat no es pot compartir menjar i beure amb altres participants o guia. Cada participant haurà de portar una ampolla d'aigua (0.5l - 1l) d'ús individual.
8. El guia recordarà el protocol de seguretat davant de la Covid-19, sempre que sigui possible, durant l'activitat.
9. Durant el recorregut s'evitarà fer parades en zones freqüentades per molta gent, per disminuir riscos.

### **ACTUACIONS DE MARXEM NORDIC WALKING PENEDÈS:**

1. Compliment de les ràtios establertes.
2. Planificació dels itineraris / activitats en espais oberts on poder progressar mantenint la distància de seguretat.
3. Durant el Briefing (explicació de l'inici de l'activitat) el guia donarà les indicacions generals i les específiques de la Covid-19, equipat amb mascareta.
4. En situacions tècniques (grimpades i desgrimpades...), on el guia hagi d'estar a una distància menor a 2 metres del client, aquest portarà una mascareta de seguretat.
5. El guia portarà un pot de gel hidroalcohòlic i, sovint, recomanarà la desinfecció de les mans.
6. El guia recordarà el protocol de seguretat davant de la Covid-19, sempre que sigui possible, durant l'activitat.

### **ACTUACIONS I RECOMENACIONS CLIENTS:**

1. No participar en les activitats si es tenen símptomes de la Covid-19.
2. Es recomana no participar en les activitats, les persones que pertanyen en algun col·lectiu de risc (majors de 60 anys, persones amb malalties cardiovasculars, hipertensió arterial, pulmonars cròniques, diabetis, càncer o immunodepressió i embarassades).
3. Seguir les indicacions del guia sobre el protocol a seguir davant la Covid-19.
4. Portar mascareta, guants i un pot petit de gel hidroalcohòlic. Netejar-se les mans sempre que sigui possible i després de tocar objectes aliens a nosaltres.
5. La progressió per l'itinerari es podrà realitzar sense mascareta ni guants, sempre que es compleixi la distància de seguretat de 3 metres. Quan no sigui possible aquesta separació, serà obligatori l'ús d'aquests elements de seguretat.
6. Respectar la distància de seguretat de 3 metres entre participants i amb el guia (quan aquests no estiguin equipats amb mascareta i guants).

7. Evitar els avançaments entre participants si no es compleix la separació de 3 metres.
8. Durant l'activitat no es pot compartir menjar i beure amb altres participants o guia. Cada participant haurà de portar una ampolla d'aigua (0.5l - 1l) d'ús individual. Tampoc es podrà compartir material tècnic com bastons.
9. No intentar comunicar-se mentre s'esternuda o tus.
10. Si s'ha d'esternudar o tossir, fer-ho amb un mocador o a la part interna del colze.
11. Cal estar atent/a durant les marxades per adaptar el ritme de progressió i les parades a la resta del grup i poder mantenir la distància de seguretat en tot moment.
12. Evitar tocar-se la boca, nas i ulls amb les mans.
13. Evitar posar-se material a la boca (cintes de la motxilla, camelbak, etc.)
14. Cal tindre sempre a mà i preparada la mascareta per si es troba el cas d'haver de compartir espais reduïts amb altres persones.
15. Portar sempre que sigui possible les ulleres posades (de sol o transparents).

### **ABANS DE L'ACTIVITAT:**

Hauràs de signar el document de consentiment informat durant el Covid19 de Marxem Nordic Walking Penedès i retornar-lo per mail o en el moment d'arribada a l'activitat.

Compliment de les ràtios establertes.

### **DURANT L'ACTIVITAT:**

1. La progressió del recorregut podrà realitzar sense mascareta ni guants, sempre que es compleixi la distància de seguretat.
2. Respectar en tot moment la distància entre les persones que recomanarem en funció de l'estat de l'evolució de la Pandèmia, 2 m en les parades, de 3 a 5m mentres caminem.
3. En situacions tècniques on el guia hagi d'estar a una distància menor a 2 metres del client, aquest portarà una mascareta de seguretat.
4. Evitar posar-se material tècnic (mosquetons, bagues...) a la boca durant l'activitat.
5. El guia portarà un pot de gel hidroalcohòlic i sempre que sigui possible, es recomanarà la desinfecció de les mans (aproximacions i retorns dels barrancs).
6. Durant l'activitat no es pot compartir menjar i beure amb altres participants o guia. Cada participant haurà de portar una ampolla d'aigua (0.5l - 1l) d'ús individual.
7. El guia recordarà el protocol de seguretat davant de la Covid-19, sempre que sigui possible, durant l'activitat.
8. Si cal, en zones amb altre gent o algun pas d'algun poble, es recomanarà portar mascaretes i guants. Caldrà portar-los a la motxilla per si ens fa falta.
9. Demanarem que al matí abans de venir a fer l'activitat ens passis la temperatura corporal.
10. A poder ser possible, cada participant portarà el seu material, que no es podrà compartir, bastons, etc. Si no tenen el material se'ls oferirà el material degudament desinfectat per evitar el risc de contagi.

### **DESPRÉS DE L'ACTIVITAT:**

1. El material tècnic es dipositarà en bosses de plàstic que el guia proporcionarà.
2. Es recomana reduir el contacte personal en les gestions post-activitat fomentant la comunicació telemàtica.

## **RATIOS DE L'ACTIVITAT:**

Fase 1: 8 persones

Fase 2: 10 persones

Fase 3: Ràtio normal