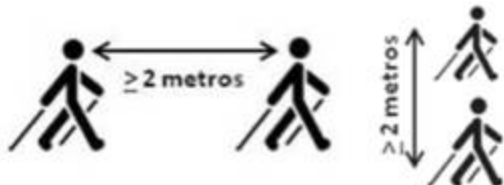




RECOMENDACIONES:

1.- **Progresa** en fila de a uno, **dejando la distancia de seguridad**. En viales anchos se puede caminar en paralelo **siempre guardando la distancia de seguridad**.



2.- El uso de la **mascarilla será obligatorio**, cuando no se pueda garantizar la seguridad con la **distancia física**.



3.- **Evitar las rutas con zonas que impliquen contacto físico**. RECORDAR: LO MÁS IMPORTANTE ES LA DISTANCIA FÍSICA.



4.- **Hacer paradas**, para comer, tomar fotos, agruparse, etc. **en lugares amplios para guardar la distancia física de seguridad**.



5.- **Mantén la precaución si tienes que usar el mobiliario** que se encuentre en el medio natural. Evita usar bancos y mesas para el pic-nic.



6. Programar **actividades de menos a más intensidad**, de menos a más dificultad.



7. **Completar el botiquín con epi's anti-Covid** y **sigue los protocolos adaptados de atención** en caso de accidente.



8. Después de la actividad, primero **lavarse las manos** y después **ducharse**. **Desinfecta todo el material utilizado** siguiendo las instrucciones del fabricante y **lava toda la ropa**.



9. Ante la duda de su estado, **los guantes, mascarillas, pañuelos, etc. se han de eliminar en bolsa de plástico y**

depositar en el contenedor de resto.



10. **Comprueba la normativa y las restricciones a seguir en el lugar donde realizar la actividad**. Sigue las instrucciones dadas por la administración competente y **adecua la actividad al resto de condiciones de otros sectores implicados**: Transporte de pasajeros, hostelería y restauración, movilidad restringida, etc.ç