RIESGOS COVID-19

Consejos y normas básicas de autoprotección y seguridad
Medidas extraordinarias frente al COVID-19

Medidas de prevención

- Las medidas adoptadas atenderán a las recomendaciones y pautas dispuestas en cada momento por las autoridades sanitarias. Siga las indicaciones del guía, por su propia salud y el bien común.
- Mantenga una distancia interpersonal de seguridad de 1,5 a 2,0 metros, o en su defecto, utilice las medidas alternativas de protección física. En la medida de lo posible, evite el contacto físico.
- Lleve su propio material básico de protección individual: mascarilla, guantes y un pequeño dispensador de gel hidroalcohólico.
- Si fuese obligatorio el uso de la mascarilla en los espacios al aire libre, para todas las personas a partir de los 6 años de edad, úsela de forma correcta, cubriendo nariz, boca y barbilla.
- No deje abandonada su mascarilla usada en el medio natural. Deposítela dentro de una bolsita cerrada en el contenedor de restos (no en el de reciclaje).
- No será exigible el uso de la mascarilla en los supuestos de fuerza mayor o por razones de salud, en aquellas personas que presenten algún tipo de enfermedad o dificultad respiratoria que pueda verse agravada por su uso. La acreditación de estas causas se hará mediante una declaración responsable por escrito y firmada por la persona que presenta la causa de exención.
- En las zonas de baño naturales no será necesaria la mascarilla durante el baño y mientras se permanezca en un espacio determinado, siempre y cuando se pueda respetar la distancia de seguridad interpersonal entre los usuarios.
- Mantenga la higiene respiratoria. Al toser o estornudar, cúbrase la boca y la nariz con el codo flexionado. Evite tocarse la cara, la nariz y los ojos, ya que las manos facilitan la transmisión.
- Mantenga la higiene de manos mediante el lavado con gel hidroalcohólico.
- Se podrá restringir el uso de material de apoyo para las actividades (por ejemplo, prismáticos, etc.). En todo caso, deberán emplearse guantes para su manejo, debiendo ser debidamente desinfectado entre uso y uso. Mantenga limpio y en buen estado el material, empleando el producto desinfectante facilitado por el guía. Evite compartirlo entre usuarios.
- Evite compartir el material propio y otros elementos (botellas de agua, cremas de protección solar, etc.) con otras personas que no pertenezcan a su unidad familiar.
- El tamaño del grupo participante se adaptará en cada momento al aforo permitido por las autoridades sanitarias.
- La celebración de la actividad está sujeta a las instrucciones sanitarias oficiales. Si se incumpliera alguna de las normas, el guía podrá solicitar el abandono de la actividad al infractor.

Medidas de actuación en caso de síntomas

- Si usted presenta sintomatología compatible con COVID-19, por favor, absténgase de participar y acuda a su centro de salud.

  Síntomas: fiebre, tos, disminución o pérdida de olfato o gusto, dificultad respiratoria, sensación de falta de aire o fatiga, escalofríos, dolor de garganta, dolores musculares, dolor de cabeza, debilidad general, diarrea o vómitos, entre otros.

- Si tiene sensación de falta de aire, empeoramiento, sensación de gravedad y/o dolor torácico, llame al 112.

Declaración responsable del Usuario

En cumplimiento de la normativa vigente sobre las medidas extraordinarias de prevención frente a la COVID-19 y como persona responsable de la reserva o contratación de servicios con **emonatura**®, declara responsablemente:

- ✓ Que al inscribirse en un servicio o actividad conoce y asume voluntariamente el riesgo de contagio por COVID-19 que conlleva la realización de cualquier actividad grupal.

- ✓ Que conoce, acepta y se compromete a respetar las normas e indicaciones sobre las medidas de prevención establecidas por **emonatura**® frente a la COVID-19: *Normas de autoprotección frente al COVID-19*

- ✓ Que dispone de las condiciones sanitarias adecuadas para la práctica de la actividad contratada, debiendo informar al personal de **emonatura**®, antes de iniciar la actividad, sobre cualquier sintomatología compatible con COVID-19 y que pueda conllevar la falta de idoneidad para su realización. En tal caso, se procederá según el protocolo establecido por las autoridades sanitarias.

- ✓ Que si está exento de la obligatoriedad de usar mascarilla como medida de protección frente a la COVID-19, deberá hacerlo constar al hacer su reserva.

- ✓ Que se compromete a obedecer las órdenes y seguir las instrucciones del personal a cargo del servicio o actividad, para el cumplimiento de las medidas de prevención frente a la COVID-19.

(En caso de menores, los padres/madres/tutores declaran ser responsables de los mismos y ser conocedores de los riesgos por COVID-19 de la actividad contratada, así como del resto de indicaciones recogidas en este documento)