



CAMPAÑAS DE EXPLORACIÓN y COVID-19

Comunicado a todo el colectivo espeleológico

26-7-2020

Comisión Interterritorial de EspeleoSocorro

Comisión Interterritorial de Espeleosocorro Campañas de Exploración y Covid-19

Desde la Comisión Interterritorial de EspeleoSocorro, queremos lanzar una comunicación dirigida a todo el colectivo espeleológico y, en especial, a todos aquellos grupos que van a llevar a cabo su campaña anual de exploración durante las próximas fechas.

La situación actual de la crisis por la Covid-19, lejos de estar superada, está teniendo un repunte importante, siendo declarada de nuevo en muchos lugares de nuestra geografía como de transmisión comunitaria y haciendo retroceder de nuevo, de manera local, en la llamada “desescalada”.

Además de lo anterior, también queremos resaltar que, durante estas últimas semanas, en las que se ha vuelto permitir la práctica deportiva sin limitaciones, ha habido un número elevado de incidentes/accidentes en montaña en general, y espeleología y descenso de barrancos en particular, teniendo que recurrir a operaciones de rescate por parte de los grupos especializados, con todo lo que ello implica y que es de sobra conocido por todo el colectivo (exposición de los grupos de rescate, detrimento de los recursos sanitarios).

Por todo lo anterior, queremos recomendar fervientemente a todos los grupos de exploración, de cara a las campañas de exploración y en general a todo el colectivo de deportistas lo siguiente:

- Extremar las medidas de precaución a la hora de planificar la campaña o actividad: Objetivos asequibles, duración a la exposición, equipos homogéneos, grupos reducidos.
- Realizar una autoevaluación sincera, uno a uno de los miembros, de la situación personal a nivel deportivo (física y psicológicamente).
- Tened en cuenta todas las recomendaciones y obligaciones legales de los distintos organismos que afecten a las zonas de exploración o actividad. Actualmente, las circunstancias cambian de un día para otro.
- Tened en cuenta todas las recomendaciones para el tratamiento adecuado entre deportistas y el material personal y común (ver anexo). Respetarlo al máximo en la medida de lo posible (durante el tiempo en el exterior, desinfección y aislamiento del material, no compartir utensilios, etc.)

Este comunicado no es más que una llamada a la prudencia una vez más, así como, apelar a la responsabilidad y buena imagen que deseamos tener como colectivo de cara a la sociedad.

¡Para nosotros #JuntosLoConseguiremos no es un eslogan, es lo que nos define!

¡Buena y segura campaña!



Comisión Interterritorial de Espeleosocorro Campañas de Exploración y Covid-19

ANEXO: MEDIDAS DE SEGURIDAD ESPECÍFICAS PARA LA COVID-19

Las siguientes recomendaciones son obligaciones morales siempre que la actividad lo permita, como también es posible adaptarlas, sustituirlas e incluso suprimirlas, en función de su compatibilidad con la actividad a realizar y la situación legal del área donde se realice.

Medidas generales

- Evita lugares demasiado concurridos.
- **Extrema las precauciones** y cumple las medidas establecidas por los organismos públicos de sanidad en el caso de estar en contacto con personal de riesgo.
- **Ten paciencia** a la hora de realizar las actividades deseadas.
- Sigue en todo momento los plazos y normas establecidas.
- Contrasta las fuentes de información y usa siempre medios oficiales.
- **Adecúa la actividad al ritmo real** personal después del confinamiento. **Incrementala poco a poco**, según la progresión personal lo permita.
- Procura realizar las **actividades de grupo**, hasta que la situación se normalice, **con deportistas afines, conocidos y de confianza**, que permitan establecer y conocer el histórico personal de cada miembro.
- **Establece una rutina de seguridad fiable.** Aprende las normas y pasos a seguir en todo momento para mantener las medidas de protección en primer plano.

Desplazamientos y movilidad personal y de grupo

- **Cumple en todo momento las restricciones de movilidad** y medidas de prevención establecidas por las autoridades competentes.
- **Utiliza preferentemente el transporte individual** sobre el transporte público.
- **Respetas las normas** establecidas en relación con la ocupación de vehículos.
- **Realiza un CheckList** de las medidas de protección tomadas y a tomar durante la actividad con el grupo antes de comenzar el desplazamiento. **En caso de no cumplir algún punto, corregir o abortar.**

Desplazamientos y movilidad del material

- **Separar el material** en bolsas **antes de introducirlo en el vehículo.**
- **Utilizar bolsas y sacas estancas** tipo PVC para todo el material. Las bolsas grandes de plástico sólo serán válidas de uso desechable (un solo uso).
- Empaquetar el material de manera que no sea necesario el intercambio o manejo de este durante el trayecto o la descarga.
- **No mezclar**, en ningún caso, **material personal de distintos deportistas**, en la misma bolsa o saca de almacenaje o transporte (excepto si conviven en el mismo domicilio).
- Una vez descargado todo el material del vehículo, proceder a desinfectarlo según las recomendaciones establecidas: Agua y jabón, soluciones hidroalcohólicas viricidas (sin abusar) y productos específicos comerciales. Después sigue los protocolos de desinfección personal con la ropa utilizada, manos, calzado, etc.



Comisión Interterritorial de Espeleosocorro

Campañas de Exploración y Covid-19

Material

- **Suprimir el intercambio de objetos con otros deportistas**, salvo fuerzas de causa mayor (accidente). A partir de la fase 3, se reconsiderará siempre en dependencia de lo que estipulen las autoridades.
- Llevar **material de progresión personal de repuesto** pasa a considerarse **elemento imprescindible de seguridad**. Este podrá ser individual o de grupo en función de las circunstancias. En cualquier caso, de ser utilizado, no podrá serlo por más de un deportista durante la actividad.
- Seguir en todo momento las recomendaciones del fabricante para la conservación y limpieza del material. Ante la duda, poner en cuarentena el material y buscar asesoramiento.
- Para desinfectarlo y dejarlo listo para un nuevo uso, seguir **por este orden**:
 1. Respetar un periodo mínimo de cuarentena de 120h (5 días) en un lugar apartado, fuera del contacto con otros objetos y personas.
 2. Lavar con agua y jabón PH neutro a más de 30º o sólo con agua a más de 60º.
 3. Secar a la sombra en sitio bien ventilado.
- Se debe incluir en el botiquín de PA, el KIT de atención COVID-19:
 1. Guantes desechables de Nitrilo
 2. Mascarilla quirúrgica o FFP2 sin válvula.
 3. Solución hidroalcohólica viricida (**UNE EN 14476** o mín. Etanol 75%).

Higiene/salud personal

- **Si tienes síntomas, quédate en casa** y ponte en contacto con tu centro de salud.
- **Si has estado en contacto** con personal de riesgo, **quédate en casa**.
- Como norma general, no realices actividades de riesgo en solitario.
- Antes de la actividad, **controla tu temperatura corporal** (por debajo de 37 grados).
- **Uso obligatorio de mascarillas** antes y después de la actividad (tiempos de reunión y trayectos).
- Durante la actividad, si es posible, utilizar mascarillas. En caso de no ser posible, respecta las normas de distanciamiento, gestionando la progresión para ello.
- Al terminar la actividad desechar (tipo un solo uso) o desinfectar la mascarilla (tipo varios usos).
- **Utilizar guantes, en cualquier caso**. Los guantes de progresión pueden servir para gestionar el material común antes, durante y después de la actividad.
- Higiene exhaustiva de manos con geles hidroalcohólicos y/o jabón según las normas establecidas.
- Procurar quitarse el equipo personal suavemente, sin aspavientos, recogiendo inmediatamente después en su bolsa/saca hasta su posterior traslado.

Comisión Interterritorial de Espeleosocorro

Campañas de Exploración y Covid-19

Relaciones interpersonales

- **Mantén siempre la distancia** mínima interpersonal de 2 metros.
- Aumenta las distancias durante el ejercicio físico de intensidad.
- En la zona de vivac, sustituir tienda por hamacas separadas, siempre que sea posible.
- **En caso de cercanía o contacto obligatorio** (ayudas, pasos expuestos, gestión de maniobras), coordinar bien movimientos, respiraciones y gestos para **minimizar el posible traslado de partículas** en suspensión de un deportista a otro.
- **Antes de comenzar una nueva actividad** de grupo, **pregunta a los compañeros de la anterior su estado físico**, para garantizar que continúa la normalidad.

Alimentación e hidratación

- Aunque no está demostrada la transmisión del virus en los alimentos, antes de salir, **prepara la alimentación adecuadamente**:
 1. **Calcula bien lo necesario** para realizar la actividad más la contingencia.
 2. **Lava y desinfecta** (si no lo está ya) la comida que sea susceptible de ello (alimentos con cáscara o piel y productos envasados).
 3. **Envasa bien** la comida que no lo esté (aísla).
- No compartas comida y bebida, excepto en casos de fuerza mayor (accidentados).
- **Procura no necesitar utensilios** (cubiertos, vasos, etc.) y, en caso de hacerlo, en la medida de lo posible que sean desechables.
- **No compartas en ningún caso**, utensilios como cubiertos, vasos, etc.
- **Hidrátate adecuadamente**, antes, durante y después de la actividad.
- **Utiliza SIEMPRE pastillas potabilizadoras (viricidas) en caso de recoger agua ambiental (fuentes naturales, ríos) para consumo.**

Fin

