

junio 2020

Escalada de varios largos,  
aristas y alta montaña

# COVID-19



FEDERACIÓN  
ARAGONESA  
DE MONTAÑISMO



Completa  
tu botiquín con un  
**Kit COVID-19**  
-mascarilla,  
solución hidroalcohólica y  
guantes desechables-

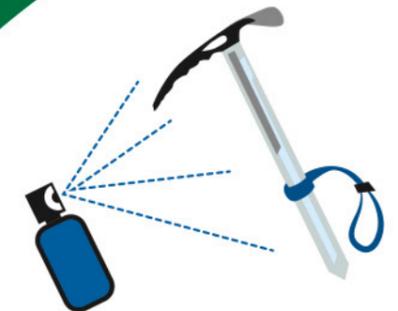
**POR ENCIMA DE TU RETO DEPORTIVO ESTÁ LA SALUD DE TODOS.**

**ACTUA CON REPONSABILIDAD.**

**SIGUE LOS PROTOCOLOS Y RECOMENDACIONES SANITARIAS.**



**No compartas el  
material personal.**



**Desinfecta el material  
utilizado tras el uso.**



**Extrema la precaución en  
fuentes de agua.**



**Respetar el  
medio ambiente.**

**Escala  
en tu grado confort** y  
progresar poco a poco  
en la dificultad de  
las rutas.



Evita las rutas cuyo  
descenso sea  
mediante rapel



Evita ascensiones  
masificadas  
respetando las  
distancias.

Elige  
**grupos reducidos.**  
Favorece la  
cordada de dos.



Si hay otra  
cordada en la vía,  
escoge otra.  
Sé previsor.

Mantén la  
mascarilla en  
reagrupamientos y  
reuniones.

Permanece  
poco tiempo  
en zonas de  
confluencia.

Utiliza la  
misma punta de  
la cuerda en toda  
la ruta.

Abre una  
única huella por  
turnos.