

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-

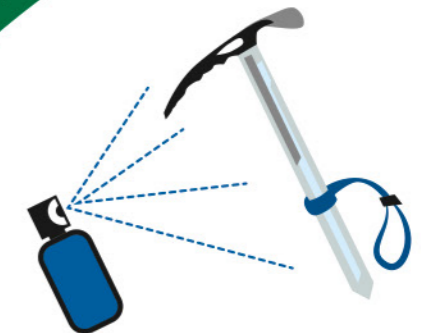
POR ENCIMA DE TU RETO DEPORTIVO ESTÁ LA SALUD DE TODOS.

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
prograsa 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.