

junio 2020

# COVID-19



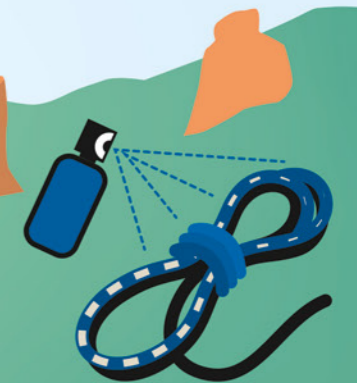
FEDERACIÓN  
ARAGONESA  
DE MONTAÑISMO



Completa tu botiquín con un **Kit Covid** -mascarilla, solución hidroalcohólica y guantes desechables-.



No compartas el material personal.



Desinfecta el material utilizado tras el uso.



Extrema la precaución en fuentes de agua.



Respecta el medio ambiente.

**POR ENCIMA DE TU RETO DEPORTIVO ESTÁ LA SALUD DE TODOS.  
ACTUA CON REPONSABILIDAD.  
SIGUE LOS PROTOCOLOS Y RECOMENDACIONES SANITARIAS.**

Bloque, escalada deportiva y vías ferratas

**Escala en tu grado confort** y progresa poco a poco en la dificultad de las vías.

Evita el **contacto** de material con la **boca**.

Cada escalador deberá progresar con su **propia cuerda** o cabo de cuerda

4 m

En cordadas en paralelo

Usa **magnesio líquido**, y **lava las manos** tras cada largo.

Utiliza **guantes completos** cuando no estés escalando.

**Evita zonas / sectores masificados.** Mantén las distancias de seguridad asegurando y en la aproximación.

Usa la **mascarilla** cuando sea necesario

