

junio 2020

Actividades de  
montañismo

# COVID-19



FEDERACIÓN  
ARAGONESA  
DE MONTAÑISMO

EN ESTE RETORNO A LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS EN LA MONTAÑA:

**EL OBJETIVO PRIORITARIO ES LA SALUD:**

MANTÉN UNA ACTITUD PREVENTIVA Y VELA POR TU SEGURIDAD Y LA DE TUS COMPAÑEROS.

SIGUE LOS PROTOCOLOS Y RECOMENDACIONES SANITARIAS.

ACTÚA CON RESPONSABILIDAD.



Evitar el  
contacto del  
material con la  
boca.

Comienza  
con itinerarios poco  
exigentes.

Permanece  
poco tiempo en  
zonas de confluencia.  
Mantén la mascarilla cuando la  
situación lo requiera.

Adapta tus horarios y  
evita aglomeraciones.

En caso de contacto,  
desinfecta cara y manos  
posteriormente.

Elige grupos  
reducidos y respeta la  
distancia mínima  
entre personas.

Completa  
tu botiquín con un  
**Kit COVID-19**  
-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.

Respetar el  
medio ambiente.