

junio 2020

# COVID-19



FEDERACIÓN ARAGONESA DE MONTAÑISMO

Bloque, escalada deportiva y vías ferratas

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



Completa tu botiquín con un **Kit Cocid** -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.**

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

**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

