

# COVID-19



FEDERACIÓN ARAGONESA DE MONTAÑISMO

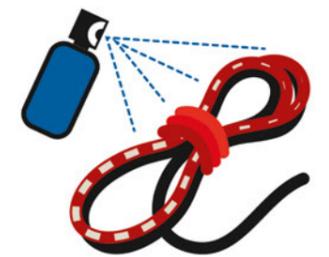
**POR ENCIMA DE TU RETO DEPORTIVO ESTÁ LA SALUD DE TODOS.  
ACTUA CON REPONSABILIDAD.  
SIGUE LOS PROTOCOLOS Y RECOMENDACIONES SANITARIAS.**



Completa tu botiquín con un **Kit 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.**

Para empezar, y con el nivel de los acuíferos elevado, **elige barrancos acuáticos sin compromiso, espaciosos, y fluidos.**

En las reuniones, evita el contacto con los compañeros y **reduce el tiempo de exposición.**

**Elige grupos reducidos (3-4 personas).**

Mantén la distancia entre personas.

Evita reagrupamientos y mantén la máscara.

Valora la utilización de **máscaras o gafas de natación** cuando la situación lo permita.

Cierra los ojos bajo el agua.

