



**FEXME**  
FEDERACIÓN EXTREMEÑA  
DE MONTAÑA Y ESCALADA

Avda. Pierre de Coubertin s/n  
Pabellón Multiusos "Ciudad de Cáceres"  
10005 CÁCERES  
Teléfono: 927 23 64 24  
Fax: 927 23 64 24  
fexme@fexme.com

---

*Protocolo de Clubes: Senderismo y montañismo*  
*Federación Extremeña de Montaña y Escalada*

---

## Protocolo de Clubes: Senderismo y montañismo

### Federación Extremeña de Montaña y Escalada

**Área de Seguridad de la FEXME**





---

**Protocolo de Clubes: Senderismo y montañismo**  
**Federación Extremeña de Montaña y Escalada**

---

## Índice

|  |   |
|--|---|
| Resumen y medidas obligatorias:.....   | 2 |
| 2. Introducción.....   | 4 |
| 3. Ámbito de Aplicación y Vigencia.....  | 6 |
| 4. Medidas específicas aplicables al transporte, alojamiento y restauración..... | 6 |

## Resumen y medidas obligatorias:

Las actividades, medidas y recomendaciones del presente anexo se limitan en su aplicación a espacios públicos al aire libre, donde serán de obligado cumplimiento las normas y regulaciones aplicables a la población en general.

El club o la entidad organizadora inscrito en la FEXME, bajo tutela de esta, será responsable, a través de su correspondiente Delegado de Cumplimiento de Protocolo, de comprobar el adecuado cumplimiento de los protocolos de higienización, prevención y seguridad de las instalaciones por parte de su titular.

La práctica del senderismo en las presentes condiciones se limitará a la acción individual o del conjunto de convivientes en un espacio compartido. El uso de mascarilla será obligatorio siempre que no se respeten las distancias de seguridad o se realicen las marchas por entornos urbanos.

La convocatoria desde los clubes tendrá un carácter meramente circunstancial en la que no se compartirán espacios o recursos, respetando siempre las medidas recogidas en el presente anexo, en el Protocolo de Refuerzo Covid de la Federación Extremeña de Montaña y Escalada y en el Resolución de 28 de octubre de 2020, de la Dirección General de Deportes, por la que se da publicidad al Protocolo de actuación COVID-19 para el desarrollo de competiciones regulares, eventos deportivos y actividades en instalaciones deportivas en el ámbito de la Comunidad Autónoma de Extremadura.

- Se respetarán toda las restricciones vigentes en cuanto a desplazamientos, cierres perimetrales, agrupaciones sociales así como otras limitaciones que puedan ser consignadas desde las Autoridades y Salud Pública.

- Se comunicarán todas estas medidas a la totalidad de los asistentes, así como su compromiso de seguirlas que deberá ser registrado por escrito.

- La salida de los participantes deberá realizarse de forma escalonada, garantizando la distancia entre personas en todo momento.

- Existirá asimismo un protocolo de actuación ante el caso de que alguno de los participantes presente fiebre en el momento del control o comience con síntomas compatibles con la COVID-19



---

***Protocolo de Clubes: Senderismo y montañismo***  
***Federación Extremeña de Montaña y Escalada***

---

durante su asistencia al evento. A tal efecto se definirá algún espacio físico bien ventilado para poder aislar a esta persona hasta que reciba atención sanitaria.

- Se nombrará un Delegado de Cumplimiento de Protocolo por cada club que deberá informar y difundir las normas de obligado cumplimiento.
- Se rellenará un documento de compromiso por cada club y por cada participante en las actividades descritas en el que se acepta las medidas y recomendaciones descritas en el presente anexo y en el protocolo de refuerzo Covid de la FEXME.
- Respetar la distancia interpersonal mínima de un metro y medio siempre que sea factible.
- Uso obligatorio de mascarillas en los términos previstos en la normativa vigente en cada momento. La mascarilla deberá cubrir desde la parte del tabique nasal hasta el mentón, incluido.
- Evitar toser directamente al aire, haciéndolo preferentemente en un pañuelo desechable o en el ángulo interno del codo y evitar tocarse la cara, la nariz y los ojos.
- Higiene frecuente de manos con agua y jabón o, en su defecto, con geles hidroalcohólicos.
- Adoptar medidas de aislamiento y ponerse en contacto con los servicios de salud tan pronto como se tengan síntomas compatibles con la COVID-19.
- Evitar muestras de afecto y cariño que impliquen contacto físico con terceros ajenos al ámbito de convivencia habitual.
- Reducir el número de contactos al círculo habitual y disminuir el número de personas en reuniones sociales al número que establezcan las autoridades sanitarias (actualmente hasta 6 personas).
- No asociar la salida deportiva a eventos sociales posteriores que infrinjan la normativa sanitaria, las medidas de prevención deberán cumplirse en todos los momentos y en las fases previas y posteriores a la actividad.
- Mantener un flujo unidireccional que evite el cruce con otras personas y, en los adelantamientos y los cruces con otros viandantes la mascarilla será obligatoria ante la proximidad de otras personas.
- Evitar durante la práctica deportiva el tránsito por instalaciones cerradas.
- En situaciones de ejercicio físico cuando existen momentos de hiperventilación (respirar mayor número de veces y con una mayor intensidad) la distancia de seguridad aconsejada es de cinco o seis metros con los compañeros no convivientes.



---

***Protocolo de Clubes: Senderismo y montañismo***  
***Federación Extremeña de Montaña y Escalada***

---

- No compartir bebidas, ni botellas de agua, ni utensilios de uso personal (móvil, tablets, bolsas de deporte, mochilas, GPS, bastones, etc.).
- Es responsabilidad de cada miembro informar a su club si presenta algún síntoma sugestivo de enfermedad, tales como tos, fiebre, dificultad respiratoria; o si ha estado en contacto estrecho con algún caso confirmado.
  
- Se realizarán controles de trazabilidad para controlar posibles contactos cercanos.
  
- En los descansos y paradas para ingerir alimentos o hidratación nunca se reunirán grupos superiores a 6 personas (siempre que al normativa vigente los permita) y se guardarán siempre las medidas de distancia de seguridad obligatoria y mascarilla cuando no se esté ingiriendo alimento o bebida. Se fomentará que todos los deportistas lleven sus propios alimentos y bebidas desde su domicilio.
  
- Se priorizarán los desplazamientos en vehículos particulares siguiendo la normativa en vigor.
  
- Se respetarán en todo momento las restricciones y los cierres perimetrales. De igual modo, se evitará en la medida de lo posible el tránsito por zonas urbanas y, en caso de producirse, se usará siempre la mascarilla.
  
- Se evitarán en todo momento las agrupaciones de individuos no convivientes, restringiendo en su totalidad los actos de bienvenida, despedida o avituallamientos grupales, es decir, las agrupaciones antes, durante o después de la ruta se evitarán en cualquiera de sus posibles formas.

## **2. Introducción**

Con el objetivo de dar respuesta a los clubes y asociaciones, así como a los federados y practicantes de los deportes al aire libre en general, el presente protocolo ha sido redactado como anexo que, sin modificar en ningún punto y siempre tomándolo como referencia de obligado cumplimiento, viene a completar el Protocolo de Refuerzo Covid de la Federación Extremeña de Montaña y Escalada.

Se establecen por el mismo una serie de medidas para el desarrollo actividades deportivas no oficiales y no competitivas en el ámbito de la Comunidad Autónoma de Extremadura dentro de las disciplinas de la Federación Extremeña de Montaña y Escalada, específicamente las recogidas dentro de la denominación de "senderismo", entendiendo las mismas como deportes individuales no competitivos, siempre sin espectadores, en espacios al aire libre en las cuales pueden coincidir o no distintos practicantes al mismo tiempo en espacios públicos de tránsito.

Debido a las características de las vías por las que se desarrollan, no solo podrán coincidir deportistas no convivientes en el mismo momento, sino que, además, puede producirse la coincidencia ocasional de deportistas y viandantes que se desplazan por los caminos de manera



---

***Protocolo de Clubes: Senderismo y montañismo  
Federación Extremeña de Montaña y Escalada***

---

casual. Para dar cabida a la coexistencia de todos los posibles transeúntes dentro de la legislación vigente, el presente protocolo define unas posibilidades normativas de acción y unas recomendaciones a seguir en los distintos momentos.

Para su elaboración se han tenido en cuenta el contenido de las reglas y disposiciones establecidas en el Real Decreto-ley 21/2020, de 9 de junio, en el Acuerdo del Consejo de Gobierno de la Junta de Extremadura de 2 de septiembre de 2020, las recomendaciones establecidas en Protocolo auspiciado por el CSD, anteriormente citado y las disposiciones de la Resolución de 28 de octubre de 2020 de la Dirección General de Deportes.

Las reglas básicas que se derivan del presente Protocolo están sustentados en el principio de "autorresponsabilidad". Además de considerarse una obligación esencial, debe incluirse dentro del principio de "autorresponsabilidad" la comunicación inmediata y precoz ante cualquier indicio de posibles síntomas sospechosos de la infección de la COVID-19, la adopción de medidas de aislamiento inmediato cuando se tenga sospecha de estar infectado o se haya estado en contacto con alguna persona de la que hubiera sospechas de estar infectada hasta que se reciba autorización médica por parte de la autoridad sanitaria competente para poder volver a las pautas habituales de convivencia.

La responsabilidad de cada una de las personas participantes en el desarrollo de una actividad deportiva es individual, siendo deber del titular de la instalación deportiva, de la entidad organizadora del evento, del responsable del club o del equipo y/o de la FEXME, según los casos, la supervisión del cumplimiento de las medidas y pautas de actuación contenidas en el Protocolo Reforzado de lucha y prevención de la COVID de la Federación Extremeña de Montaña y Escalada.

En las actividades contempladas dentro del presente anexo la distancia mínima social de seguridad es perfectamente compatible con su práctica, siendo del todo innecesario la cercanía física entre personas, compartir implementos deportivos o de otra índole, así como transitar o utilizar espacios cerrados para desarrollar las actividades deportivas o las complementarias de aseo personal, transporte y avituallamiento, siendo estos tan solo algunos de los factores que acentúan el riesgo de contagio, que es asumido voluntaria y libremente por los participantes en la práctica. Se parte de la base de que es imposible garantizar un entorno completamente libre de riesgos y, por tanto, el objetivo no es ni puede ser otro que reducirlo en la medida de lo posible, aplicando las normas y recomendaciones realizadas en cada momento por las autoridades sanitarias.

### **3. Ámbito de Aplicación y Vigencia.**

El Protocolo establece unas recomendaciones básicas de cautela y protección y unas pautas generales de actuación de carácter sanitario, de prevención y de higiene comunes para el desarrollo de las prácticas de senderismo y marchas por montaña en actividades no oficiales y no competitivas que se celebren en Extremadura.



---

**Protocolo de Clubes: Senderismo y montañismo**  
**Federación Extremeña de Montaña y Escalada**

---

No será de aplicación siempre que cualquiera de sus elementos entre en conflicto con las restricciones marcadas por la situación sanitaria, siendo de obligatorio cumplimiento todos los puntos contemplados dentro del "Protocolo Reforzado de lucha y prevención de la COVID de la Federación Extremeña de Montaña y Escalada", del Protocolo de actuación COVID-19 para el desarrollo de competiciones regulares, eventos deportivos y actividades en instalaciones deportivas en el ámbito de la Comunidad Autónoma de Extremadura<sup>1</sup> y de todas las regulaciones vigentes derivadas de la gestión de la actual crisis sanitaria elaboradas por la Administración.

## **4. Medidas específicas aplicables al transporte, alojamiento y restauración**

### **a) Disposiciones obligatorias aplicables a los desplazamientos, restauración y alojamiento**

Cuando la actividad deportiva implique desplazamientos, manutención y/o alojamientos deberán observarse obligatoriamente las disposiciones generales que hubieran dictado las autoridades competentes en materia de transporte y de establecimientos de hostelería y restauración.

### **b) Desplazamiento entre zonas con restricciones a la movilidad personal**

Se respetarán en todo momento las restricciones y los cierres perimetrales. De igual modo, se evitará en la medida de lo posible el tránsito por zonas urbanas y, en caso de producirse, se usará siempre la mascarilla.

En todo caso será obligatorio durante el viaje el uso de mascarillas en todos los espacios públicos y en los medios de transporte, mantener un distanciamiento social de al menos un metro y medio siempre que sea posible y el lavado adecuado y frecuente de manos o, en su caso, uso regular del desinfectante de manos.

### **e) Alojamiento y restauración**

No serán comprendidos dentro de las actividades deportivas y siempre estarán sujetos a las restricciones existentes aplicables a la población en general.

---

<sup>1</sup> RESOLUCIÓN de 28 de octubre de 2020, de la Dirección General de Deportes, por la que se da publicidad al Protocolo de actuación COVID-19 para el desarrollo de competiciones regulares, eventos deportivos y actividades en instalaciones deportivas en el ámbito de la Comunidad Autónoma de Extremadura.