**MEDIDAS Protección COVID**

* Mascarilla. Obligación de llevar mascarilla (y una de repuesto en la mochila):
  + En el coche si los ocupantes no residen en el mismo domicilio. Llevar ventanillas abiertas. Recomendable FFP2.
  + En el campo al aire libre, si no se puede mantener una distancia mayor de 1,5 metros.
  + En cualquier espacio cerrado de uso público.
  + La obligación del uso de mascarilla se refiere también a su adecuada utilización, de modo que cubra desde parte del tabique nasal hasta la barbilla.
* Las medidas genéricas de protección individual incluyen:
  + Realizar una higiene de manos frecuente (lavado con agua y jabón o hidroalcohol).
  + Cubrirse la boca y la nariz con pañuelos desechables al toser o estornudar, o hacerlo sobre el hueco del codo y lavarse las manos lo antes posible.
  + No compartir utensilios, bastones, comida, ... Si se comparte algo, los objetos deben ser desinfectados después de cada uso.
  + No darse la mano, abrazarse, ...

Según indicaciones jurídicas, en caso de que alguna persona incumpla la normativa sobre el COVID-19, el/la organizador/a le debe expulsar y no dejar participar en la actividad/grupo.

Si tenéis alguna duda, podéis preguntarnos por correo electrónico a [senderismo@cogam.es](mailto:senderismo@cogam.es)