**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.
  + Recomendable: Si no se puede mantener una distancia mayor de 1,5 metros.
  + 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 adecuada higiene de manos (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.

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)