

PROPUESTAS PARA LA REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES ESPELEOLÓGICAS EN EL PERÍODO DE NUEVA NORMALIDAD EN CANTABRIA.

De acuerdo con lo establecido en el articulado de la Resolución CVE-2020-4080 de la Consejería de Sanidad del Gobierno de Cantabria de 18 de junio de 2020 por la que se establecen las medidas sanitarias aplicables en la Comunidad Autónoma de Cantabria durante el período de nueva normalidad, la Federación Cántabra de Espeleología ha establecido el siguiente protocolo de actuación para la práctica de la Espeleología y el descenso de cañones.

Introducción:

Tanto la espeleología como el descenso de cañones y barrancos son actividades que presentan grandes ventajas a la hora de aplicar las normas y procedimientos necesarios para la reincorporación a la normalidad deportiva.

1. Características de las actividades:

Se trata de actividades científico-deportivas que, aunque se deben realizar genéricamente en grupo por cuestiones básicas de seguridad, no son deportes de contacto.

En ninguna de sus modalidades se requiere el contacto físico, pudiéndose mantener la distancia de separación acorde a las normas de distanciamiento interpersonal marcadas por las autoridades (1,5 m) y, si fuera necesario en situaciones concretas, se pueden cumplir las normas de uso de equipos de protección individual, como mascarillas y guantes, siendo estos últimos, además, parte habitual del equipo personal.

Siempre que sea posible, durante la práctica de la actividad deportiva en espacios cerrados deberá mantenerse la distancia de seguridad interpersonal. Para tal fin deberá existir un mínimo de 4 metros cuadrados de superficie útil para el uso deportivo por cada persona que acceda a una instalación, espacio o zona vinculada a la actividad deportiva. Este requisito deberá observarse para desarrollar actividades vinculadas al entrenamiento, como pueden ser vestuarios, zonas habilitadas para la salida o inicio de la actividad, espacios puramente destinados a entrenar, avituallamientos o zonas de llegada.

En situaciones de entrenamiento técnico donde se desarrollan prácticas de progresión vertical por cuerdas fijas que se instalan en paralelo, debido a características propias de seguridad y prevención de accidentes, la separación mínima entre las vías de progresión será de 2 metros y nunca se permitirá la progresión de dos personas por el mismo tramo de cuerda, por lo que la separación vertical entre deportistas será siempre superior a 2 metros.

El desarrollo de las actividades deportivas en entornos naturales, ya sea en la visita o exploración de cavidades como el descenso deportivo de cañones y barrancos, se regirá por las mismas normas y principios de seguridad, manteniendo la separación y distancias de seguridad entre deportistas a fin de permitir y facilitar la fluidez durante el desplazamiento, el correcto desarrollo de la actividad y la prevención de accidentes. Se suma a esto que la propia orografía y naturaleza de los terrenos naturales por los que se progresa marcan obligatoriamente la separación física entre los espeleólogos y barranquistas (resaltes, cascadas, pozos, pasos estrechos, etc.).

2. Lugares destinados a la práctica:

En el medio natural: en cavidades, cañones y barrancos.

En entornos naturales ya sea en paredes escuela o en instalaciones exteriores artificiales (canteras, edificaciones...) equipadas para el entrenamiento técnico de los deportistas.

En entornos urbanos, siendo en aquellas zonas donde exista una instalación artificial, que por seguridad está aislada y delimitada para evitar el acceso y aproximación de personas ajenas a la actividad.

3. Desplazamiento de los deportistas:

El desplazamiento a los lugares de desarrollo de la práctica, para las actividades deportivas en las distintas modalidades, se hace en los vehículos propios de los deportistas, debido a la cantidad y peso del material tanto propio (equipo de progresión, equipo de iluminación, casco, ropa, calzado, comida, sacas, etc.) como colectivo (cuerdas, material de equipamiento de vías de progresión, material de seguridad, etc.).

Las zonas de entrenamiento, tanto las urbanas como las que se encuentran en el medio natural, las cavidades y los barrancos, suelen estar a cierta distancia de los núcleos de población de los deportistas, lo que obliga a realizar el desplazamiento en el vehículo propio.

Se añade a esta circunstancia la dispersión geográfica de los federados, encontrándose en distintas poblaciones y provincias de la comunidad autónoma de Cantabria, lo que obliga a realizar y gestionar habitualmente sus desplazamientos con medios propios.

En el uso de los vehículos se deberán cumplir las normas generales establecidas con carácter general. En los transportes privados particulares y privados complementarios de personas en vehículos de hasta nueve plazas, incluidos los conductores, podrán desplazarse tantas personas como plazas tenga el vehículo. La ocupación de los vehículos de transporte terrestre se mantendrá una distancia mínima de seguridad de 1,5 metros, o, en su defecto, uso obligatorio de mascarilla, salvo que todos los ocupantes sean convivientes. En los transportes en motocicletas, ciclomotores y vehículos categoría L, cuando viajen dos ocupantes, deberán llevar mascarilla o casco integral cuando no convivan en el mismo domicilio.

4. Desarrollo de las actividades:

Todas las actividades se desarrollarán con las mayores medidas de seguridad, para lo que se aplicarán todas las recomendaciones dadas por la autoridad sanitaria y como norma general en relación con la **prevención de contagio de la COVID-19**:

- Uso de mascarillas y distanciamiento social.
- Uso de soluciones hidroalcohólicas.
- Desinfección de los equipos.

A estos efectos se dispondrá en el momento e inicio de la actividad de una cantidad suficiente de material de protección para los deportistas (mascarillas, guantes, soluciones desinfectantes), todo ello cumpliendo las especificaciones técnicas y estándares de calidad marcadas por el Ministerio de Sanidad.

Se deben promover de forma generalizada medidas que eviten el contacto entre personas, limitando la oferta de ciertos servicios de manera preventiva (trámites federativos, atención a federados, etc.) de acuerdo con los aforos establecidos con carácter general.

Se respetarán las medidas de seguridad e higiene establecidas por las autoridades sanitarias para la prevención de la COVID-19, y, en particular, las relativas al mantenimiento de una **distancia mínima de seguridad** de, al menos, 1,5 metros, o, en su defecto, **medidas alternativas de protección** física, de higiene de manos y etiqueta respiratoria.

En general se recomienda realizar entrenamientos y actividades deportivas en pequeños grupos (máximo 10 deportistas), de las siguientes disciplinas:

- Espeleología: Técnicas de progresión vertical por cuerda fija. Visita a cavidades y exploración.

- Descenso de barrancos: Técnicas de progresión vertical por cuerda fija. Descenso de barrancos.

La actividad deportiva en instalaciones cerradas requerirá la concertación de cita previa con la entidad gestora de la instalación deportiva. Para ello, se organizarán turnos horarios, fuera de los cuales no se podrá permanecer en la instalación, y se cumplirán los aforos establecidos con carácter general.

Acceso a las sedes de clubs para entrega y recogida de material: se recomienda concertar cita previa con el responsable de material y de su higienización, para que este pueda organizar la entrega y a los deportistas y evitar concentraciones, siempre respetando los aforos establecidos con carácter general.

Para las actividades en instalaciones (polideportivos, sedes de clubs, paredes de escuela) se recomienda la práctica deportiva en pequeños grupos o ejercicios prácticos que se puedan desarrollar por un máximo de 10 personas, siempre sin contacto físico y manteniendo las debidas medidas de seguridad y protección, y en todo caso la distancia social de seguridad de dos metros.

- Todas las vías que se instalen por los deportistas en una misma escuela, pared de entrenamiento o instalación artificial para el entrenamiento deberán estar separadas un mínimo de 2 metros.
- En las vías instaladas se deberá mantener la separación establecida, evitando contacto y proximidad.
- Se deberá limpiar y desinfectar el material individual utilizado después de cada entrenamiento. Se desinfectarán los equipos de individuales, a excepción de aquellas partes que, por indicación de los fabricantes, puedan sufrir un deterioro importante.
- Se deberá limpiar y desinfectar el material colectivo, y los materiales utilizados para la instalación de la vía de progresión, a excepción de aquellas partes que, por indicación de los fabricantes, puedan sufrir un deterioro importante.

Para **actividades en el medio natural** se hacen las siguientes recomendaciones:

- Actividad espeleológica de carácter deportivo, en grupos de hasta 10 personas manteniendo durante todo el transcurso de la actividad las medidas de seguridad específicas para la COVID-19.
- Actividad de descenso de barrancos de carácter deportivo, en grupos de hasta 10 personas manteniendo durante todo el transcurso de la actividad las medidas de seguridad específicas para la COVID-19.
- A pesar de que se puedan realizar actividades deportivas en el medio natural en grupos mayores en estos momentos, recomendamos tener especial precaución en las actividades colectivas, evitando en lo posible grupos de más de 10-12 personas, según hemos señalado, como medida de prudencia ante las dificultades de asegurar el cumplimiento de las normas de distanciamiento y protección, y para facilitar la trazabilidad en caso de contagio.

Observación importante: Cualquier deportista que hubiera estado infectado o que fuera asintomático, con resultados analíticos positivos o con sospecha de contagio por la COVID-19 deberá abstenerse de entrenar o practicar estas disciplinas en tanto no se confirme su curación mediante las analíticas correspondientes.

RECOMENDACIONES GENÉRICAS DE SEGURIDAD PARA LA COVID-19

Medidas generales

- Extrema las precauciones y cumple las medidas establecidas por los organismos públicos de sanidad en el caso de estar en contacto con personal de riesgo.
- Ten paciencia a la hora de realizar las actividades deseadas.
- Sigue en todo momento los plazos y normas establecidas.
- Contrasta las fuentes de información y usar siempre medios oficiales.
- Adecuar la actividad al ritmo real personal después del confinamiento. Incrementarla poco a poco, según la progresión personal lo permita.
- Procura realizar las actividades de grupo, hasta que la situación se normalice totalmente, con deportistas afines y de confianza, que permitan establecer y conocer el histórico personal de cada miembro y asegurar la trazabilidad de posibles contagios.
- Establece una rutina de seguridad fiable. Aprende las normas y pasos a seguir en todo momento para mantener las medidas de protección en primer plano.

Desplazamiento y movilidad personal y de grupo:

- Cumple en todo momento las medidas de prevención establecidas por las autoridades competentes.
- Utiliza preferentemente el transporte individual sobre el transporte público.
- Respeta las normas establecidas en relación con la ocupación de vehículos.
- Realiza una lista de comprobación de las medidas de protección tomadas y a tomar durante la actividad con el grupo antes de comenzar el desplazamiento. En caso de no cumplir algún punto, corregirlo o suspender la actividad.

Desplazamientos y movilidad del material:

- Separar el material en bolsas antes de introducirlo en el vehículo.
- Utilizar bolsas y sacas estancas tipo PVC para todo el material. Las bolsas grandes de plástico sólo serán válidas de uso desechable (un solo uso).
- Empaquetar el material de manera que no sea necesario el intercambio o manejo de este durante el trayecto o la descarga.
- No mezclar, en ningún caso, material personal de distintos deportistas, en la misma bolsa o saca de almacenaje o transporte (excepto si conviven en el mismo domicilio).
- Una vez descargado todo el material del vehículo, proceder a desinfectarlo según las recomendaciones establecidas: Agua y jabón, soluciones hidroalcohólicas viricidas (sin abusar) y productos específicos comerciales. Después sigue los protocolos de desinfección personal con la ropa utilizada, manos, calzado, etc.

Material:

- Evitar intercambiar objetos con otros deportistas, salvo causa mayor (accidente).
- Llevar material de progresión de repuesto pasa a considerarse elemento básico de seguridad. Este podrá ser individual o de grupo según las circunstancias. En cualquier caso, de ser utilizado, no podrá serlo por más de un deportista durante la actividad.
- Seguir en todo momento las recomendaciones del fabricante para la conservación y limpieza del material. Ante la duda, poner en cuarentena el material y buscar asesoramiento.
- Para desinfectarlo y dejarlo listo para un nuevo uso, seguir **por este orden**:
 1. Respetar un periodo mínimo de cuarentena de 120h (5 días) en un lugar apartado, fuera del contacto con otros objetos y personas.
 2. Lavar con agua y jabón pH neutro a más de 30º o sólo con agua a más de 60º.
 3. Secar a la sombra en sitio bien ventilado.

- Se debe incluir en el botiquín de primeros auxilios el KIT de atención COVID-19:
 1. Guantes desechables de nitrilo
 2. Mascarilla quirúrgica o FFP2 sin válvula.
 3. Solución hidroalcohólica viricida (UNE EN 14476, o mín. Etanol 75%).

Higiene/salud personal:

- Si tienes síntomas, quédate en casa y ponte en contacto con tu Centro de Salud.
- Si has estado en contacto con personal de riesgo, quédate en casa.
- Como norma general, no realices actividades de riesgo en solitario.
- Antes de la actividad, controla tu temperatura corporal (por debajo de 37 grados).
- Uso obligatorio de mascarillas antes y después de la actividad (tiempos de reunión y trayectos) en las situaciones que lo exige la normativa.
- Durante la actividad, si es posible, utilizar mascarillas. En caso de no ser posible, respecta las normas de distanciamiento, gestionando la progresión para ello.
- Al terminar la actividad desechar (tipo un solo uso) o desinfectar la mascarilla (tipo varios usos).
- Utilizar guantes, en cualquier caso. Los guantes habituales de progresión pueden servir para gestionar el material común antes, durante y después de la actividad.
- Higiene exhaustiva de manos con geles hidroalcohólicos y/o jabón según las normas establecidas.
- Procurar quitarse el equipo personal suavemente, sin aspavientos, recogiendo inmediatamente después en su bolsa/saca hasta su posterior traslado.

Relaciones interpersonales:

- Mantén siempre la distancia mínima interpersonal establecida.
- Aumenta las distancias durante el ejercicio físico de intensidad.
- En caso de cercanía o contacto obligatorio (ayudas, pasos expuestos, gestión de maniobras), aparte de la mascarilla, coordinar bien movimientos, respiraciones y gestos para minimizar el posible traslado de partículas en suspensión de un deportista a otro.
- Antes de comenzar una nueva actividad de grupo, pregunta a los compañeros de la anterior su estado físico, para garantizar que continúa la normalidad.

Alimentación e hidratación:

- Aunque no está demostrada la transmisión del virus en los alimentos, antes de salir, prepara la alimentación adecuadamente:
 1. Calcula bien lo necesario para realizar la actividad más la contingencia.
 2. Lava y desinfecta (si no lo está ya) la comida que sea susceptible de ello (alimentos con cáscara o piel y productos envasados).
 3. Envasa bien la comida que no lo esté (aísala).
- No compartas comida y bebida, excepto en casos de fuerza mayor (accidentados).
- Procura no necesitar utensilios (cubiertos, vasos, etc.) y, en caso de hacerlo, en la medida de lo posible que sean desechables, recogiendo en bolsas.
- No compartas en ningún caso, utensilios como cubiertos, vasos, etc.,
- Hidrátate adecuadamente, antes, durante y después de la actividad.
- Utiliza SIEMPRE pastillas potabilizadoras (viricidas) en caso de recoger agua ambiental (fuentes naturales, ríos) para consumo.

(Nota: este documento se basa en el protocolo elaborado por la Federación Aragonesa de Espeleología para las fases de desescalada en el Estado de Alarma por la COVID-19).