

**Instituto para la Calidad  
Turística Española (ICTE)**



# Medidas para la reducción de riesgos higiénico-sanitarios frente al COVID-19



**Turismo Activo y Ecoturismo**  
Directrices y recomendaciones

**BORRADOR CONFIDENCIAL PENDIENTE DE VALIDACIÓN**

**BORRADOR**

**Elaborado por el Comité de Técnicos constituido por el ICTE en colaboración con el Comité de Técnicos de ANETA (Asociación Nacional de Empresas de Turismo Activo) y otras entidades de ámbito nacional de turismo activo y ecoturismo.**

# ÍNDICE

<b>0. INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>4</b>
<b>1. OBJETO Y CAMPO DE APLICACIÓN .....</b>	<b>4</b>
<b>2. NORMAS PARA LA CONSULTA .....</b>	<b>4</b>
<b>3. TÉRMINOS Y DEFINICIONES .....</b>	<b>4</b>
3.1 COVID-19	
3.2 Grupo natural	
3.3 Riesgo	
3.4 Equipo de protección individual (EPI)	
<b>4. REQUISITOS PARA LA GESTIÓN DEL RIESGO .....</b>	<b>5</b>
4.1 Requisitos generales	
4.2 Comité de gestión	
4.3 Recursos materiales	
4.4 Medidas generales	
4.5 Medidas de protección para el personal	
4.6 Documentos y registros	
4.7 Medidas informativas	
<b>5. REQUISITOS DE SERVICIO.....</b>	<b>12</b>
5.1 Antes de la actividad	
5.2 Durante el desarrollo de la actividad	
5.3 Tras la actividad	
<b>6. REQUISITOS DE LIMPIEZA .....</b>	<b>13</b>
<b>7. REQUISITOS DE MANTENIMIENTO.....</b>	<b>14</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA .....</b>	<b>15</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>16</b>

## 0. INTRODUCCIÓN

El turismo se configura como la principal industria en nuestro país, sin embargo, el actual contexto COVID-19 obliga a establecer protocolos para que la reapertura de las instalaciones no aumente el riesgo de contagio comunitario, así como a establecer las medidas de protección necesarias para las personas trabajadoras en este sector. Por este motivo, la Secretaría de Estado de Turismo ha acordado con las Comunidades Autónomas coordinar un protocolo sanitario único frente al COVID-19 para preparar la reapertura del sector turístico conforme se suavicen las medidas de confinamiento. Para la elaboración de este protocolo homogéneo que recoge los requisitos de cada subsector o actividad turística, se ha contado con el Instituto para la Calidad Turística Española, que ha desarrollado esta herramienta para ayudar al sector del turismo activo y ecoturismo a identificar y analizar los riesgos en el desarrollo de su actividad, así como a implementar las mejores prácticas en el servicio, en sus instalaciones y con su personal para hacer frente al virus.

## 1. OBJETO Y CAMPO DE APLICACIÓN

Este documento reúne, sin perjuicio de la legislación vigente, directrices y recomendaciones a aplicar por las empresas de turismo activo y ecoturismo para minimizar de cara a su reapertura los riesgos higiénico-sanitarios provocados por el virus SARS-CoV-2, en la prestación del servicio.

Este documento no contempla la gestión de otro tipo de riesgos inherentes a las actividades de turismo activo y ecoturismo.

La entrada en funcionamiento de los diferentes servicios se realizará conforme al calendario publicado por el gobierno o de acuerdo a las modificaciones que pueda haber en el futuro.

## 2. NORMAS PARA LA CONSULTA

No hay normas para la consulta.

## 3. TÉRMINOS Y DEFINICIONES

### 3.1 COVID-19

Enfermedad producida por el coronavirus SARS-CoV-2, un virus detectado por primera vez en diciembre de 2019. Los síntomas más comunes que provoca dicha enfermedad son: fiebre, tos y sensación de falta de aire. Otros

síntomas pueden incluir: cansancio, dolores, goteo de la nariz, dolor de garganta, dolor de cabeza, diarrea, vómitos. Algunas personas pierden el sentido del olfato o del gusto.

(Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, 2020).

### 3.2 Grupo natural

Conjunto de personas que realizan una misma reserva (p.e unidad familiar, convivientes).

### 3.3 Riesgo

A efectos de este documento, se entenderá por riesgo el riesgo higiénico sanitario que puede derivar en contagio.

### 3.4 Equipo de protección individual (EPI)

A efectos de este documento se entiende por EPI el equipo de protección individual frente a riesgos higiénico-sanitarios para el personal.

## 4. REQUISITOS PARA LA GESTIÓN DEL RIESGO

### 4.1. Requisitos generales

La empresa debe asumir un compromiso firme con la gestión del riesgo liderando la implementación sistemática de medidas dirigidas a minimizarlo.

La gestión del riesgo debe formar parte de todos los procesos de la empresa; por ello, los distintos procesos deben estar coordinados entre sí.

La empresa, sobre la base del resultado de una evaluación de riesgos, elaborará un Plan de Contingencia, que debe detallar las medidas concretas que va a adoptar para reducir los riesgos de contagio por COVID-19. Esta actividad preventiva se procurará realizar previa a la vuelta a la actividad. Por exigencia legal en el proceso de confección de la adaptación de la evaluación de riesgos y en los protocolos de seguridad y salud resultantes, deben ser consultados los delegados de prevención o los representantes de los trabajadores, aunque sería conveniente que ese plan de contingencia fuera fruto del consenso entre la empresa y el comité de salud o seguridad (o el comité de gestión en su defecto).

### 4.2. Comité de gestión

La empresa debe conformar un comité para la gestión del riesgo higiénico-sanitario en caso de no disponer de un comité de seguridad y salud que asuma este papel. De ser así y que este último no exista, la

representación legal de los trabajadores formará parte del comité de gestión. Este comité asumirá la definición de estrategias y toma de decisiones para la minimización de riesgos higiénico-sanitarios por COVID-19. En concreto, este comité debe:

- Establecer los objetivos a perseguir.
- Establecer los mecanismos para reunir la información que le permita tomar las mejores decisiones (consultas a las autoridades, empleados, especialistas, etc.)
- Establecer la forma en la que se va a coordinar (entre los componentes del comité, entre los empleados, con sus clientes y con las autoridades competentes en cada materia, con proveedores y subcontratas).
- Identificar los riesgos considerando la naturaleza de la empresa (afluencia de clientes, tipología de clientes, servicios que se presta, etc.) En función de la tipología o tamaño de la empresa, si ésta cuenta con servicio de prevención de riesgos laborales propio o ajeno, será éste el que realice esta evaluación. Para ello, seguirá el “Procedimiento de actuación de los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al SARS-COV-2”, elaborado por el Ministerio de Sanidad.
- Realizar un análisis de los mismos y extraer conclusiones.
- Diseñar, de acuerdo a dichas conclusiones, un plan de contingencia, adaptándolo a las características de cada cliente (p.e público infantil, personas con discapacidad)
- Planificar la implementación del plan de contingencia, en función del tamaño y la complejidad de la empresa.
- Implantar el plan de contingencia y supervisar su cumplimiento, valorando su eficacia y modificándolo si fuera necesario en función de la eficacia demostrada.

Este plan de contingencia debe incluir como mínimo:

- La posibilidad de modificar los procesos dirigidos a la toma de decisiones, si fuera necesario.
- Las medidas a adoptar para la reducción de riesgos de contagio en cada una de las actividades que la empresa desarrolla y en otros posibles focos de riesgo.
- La asignación de responsabilidades (incluida la toma de decisión) en la empresa de turismo activo y ecoturismo, en el marco de la gestión del riesgos higiénico-sanitarios.

- La asignación de recursos humanos y materiales, incluida la determinación del uso de Equipos de Protección Individual (EPI) atendiendo a las necesidades derivadas del análisis previo y sin perjuicio de lo establecido en esta norma y en la normativa aplicable para la prevención de riesgos laborales.
- El impacto de las medidas en la planificación y organización del trabajo.
- El deber por parte de la empresa de informar y formar a todos los trabajadores sobre todas las medidas implantadas y de la correspondiente obligación de su cumplimiento.
- La elaboración de informar a todos sus clientes sobre el Protocolo de Seguridad destinado a evitar el contagio del COVID-19 para los clientes.
- La cumplimentación de registro que den evidencias de las medidas adoptadas.
- La determinación e implantación de un protocolo de actuación en el caso de que un empleado o cliente muestre sintomatología compatible con COVID-19, siguiendo en todo caso las directrices de prevención de riesgos y autoridades sanitarias respectivamente, y considerando la revisión de los protocolos de limpieza y desinfección de las superficies potencialmente contaminadas.
- La supervisión del cumplimiento de las recomendaciones y pautas dictadas por las autoridades sanitarias en relación a medidas especiales frente al COVID-19, tanto por parte de empleados como de clientes, así como las medidas adicionales contenidas en el plan de contingencia resultante del análisis de riesgos.

### 4.3. Recursos materiales

La empresa debe establecer las acciones necesarias para aprovisionarse de los recursos necesarios previstos, así como de los recomendados por las autoridades sanitarias (p.e. mascarillas, guantes, gafas de protección, etc.)

La empresa de turismo activo y ecoturismo debe considerar las restricciones que pudieran existir para el aprovisionamiento de recursos materiales y las limitaciones de servicios que se pudieran derivar de dichas restricciones, valorando en su caso otras posibilidades distintas a las inicialmente propuestas, siempre consensuadas con la representación legal de los trabajadores (si la hubiere), que sean factibles.

En caso de que en algún momento se detecte falta de recursos materiales, el comité de gestión deberá analizarlo y registrarlo para la salvaguarda de la empresa y de sus empleados ante las autoridades competentes, pudiendo analizar y proponer recursos y medidas alternativas.

## 4.4. Medidas generales

La empresa debe:

- Planificar las tareas y procesos de trabajo de tal forma que se garantice la distancia de seguridad establecida por las autoridades sanitarias; en caso de imposibilidad, se tomarán medidas alternativas para evitar el riesgo de contagio por contacto. Si el personal precisa cambiarse de ropa, debe habilitarse un espacio que permita también asegurar dicha distancia interpersonal o establecer el aforo máximo de los vestuarios de personal, si lo hubiere. Además, se debe mantener la distancia de seguridad en reuniones internas.
- Completar el botiquín con un termómetro. Asegurar la adecuada protección de los empleados, facilitando el lavado de manos con agua y jabón y, si esto no es posible, el uso de solución hidroalcohólica.
- Difundir pautas de higiene con información completa, clara e inteligible sobre las normas de higiene a utilizar en el puesto de trabajo que puede estar ayudado con cartelería.
- Facilitar tiempo y medios para la correcta higiene de manos.
- Proporcionar los EPI adecuados previa evaluación de riesgos. En caso de que algún servicio se encuentre subcontratado, la empresa supervisará que el personal cuenta con los equipos de protección individual necesarios.
- Establecer normas de uso de las instalaciones en la que se desarrolla el trabajo y los espacios compartidos para mantener la distancia de seguridad (p.e. zonas comunes, vestuarios).
- Proceder a la ventilación diaria de las distintas dependencias.
- Las empresas de turismo activo y ecoturismo tendrán en cuenta los protocolos de seguridad del espacio natural protegido si hacen actividades en el mismo (p.e. limitaciones, aforos).

Además:

- En todas las actividades se deben respetar las distancias de seguridad interpersonal. Para ello y cuando sea necesario, se deberá realizar el correspondiente control de aforos. En caso de que no sea posible, deben garantizarse las medidas y equipos de protección necesarios.
- La empresa debe informar a los empleados de que la ropa de trabajo debe lavarse a temperaturas >60°C.
- Se deben analizar en el comité de gestión las necesidades formativas de los profesionales de la empresa para reforzarlas a través de formación (p.e. uso y mantenimiento de equipos de protección



individual) conforme a la legislación vigente en materia de prevención de riesgos laborales. Debe quedar registro de esta formación.

## 4.5. Medidas de protección para el personal

### 4.5.1 Requisitos generales

El personal debe conocer el plan de contingencia diseñado y, de forma específica, sus responsabilidades en el marco de la gestión del riesgo.

Concretamente, el personal debe:

- Contar con una información clara e inteligible, y formación específica y actualizada sobre las medidas específicas que se implanten.
- Evitar el saludo con contacto físico, incluido el dar la mano, tanto al resto de personal como a clientes. Se debe respetar la distancia de seguridad siempre que sea posible.
- Utilizar mascarilla en los casos en que el procedimiento específico del puesto de trabajo y la evaluación de riesgos así lo determine y siempre que no pueda respetarse la distancia de seguridad, desechándola al finalizar su vida útil según las instrucciones del fabricante.
- Tirar cualquier desecho de higiene personal –especialmente, los pañuelos desechables- de forma inmediata a las papeleras o contenedores habilitados y con accionamiento no manual
- Lavarse minuciosamente las manos antes y después de cada actividad, tras estornudar, sonarse la nariz o toser. No obstante, debe adaptarse el protocolo de limpieza de manos atendiendo a las características del servicio. En caso de que no sea posible que el personal se lave las manos periódicamente se deberá asegurar el uso de solución hidroalcohólica.
- Desinfectar frecuentemente, a lo largo de toda la jornada laboral, los objetos de uso personal y medios de transporte con agua y jabón cuando sea factible y si no, con una solución hidroalcohólica, así como los elementos del puesto de trabajo. Para la desinfección de equipos electrónicos (p.e walkies) se deben utilizar productos específicos (con base de lejía), aplicados con un paño o toallitas desinfectantes.
- No compartir equipos de trabajo o dispositivos con otros empleados. En caso de que exista alternancia en el uso de determinados equipos, la empresa debe establecer pautas de limpieza y desinfección entre uso y uso para la reducción del riesgo de contagio (p.e desinfección de neoprenos y chalecos antes de su uso).

- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Evitar el contacto con personas que muestren sintomatología compatible con COVID-19.
- Evitar compartir cremas solares o ropa.
- Llevar diariamente ropa de trabajo limpia

#### 4.5.2 Requisitos específicos para el personal que realiza las tareas de limpieza

El personal que realiza las tareas de limpieza debe utilizar el equipo de protección individual adecuado dependiendo del nivel de riesgo y del resultado de la evaluación de riesgos laborales. Como mínimo, el personal debe utilizar mascarilla y guantes. Los guantes deberían ser de vinilo/acrilonitrilo. En caso de utilización de guantes de nitrilo, es conveniente su desinfección con solución hidroalcohólica u otra sustancia virucida validada por el Ministerio de Sanidad. Si los guantes no son de un solo uso, debe procederse a la desinfección. En caso de uso de guantes de látex, éstos deberían emplearse sobre otros de algodón.

Se recomienda el siguiente tipo de equipamiento:

- Guantes de nitrilo desechables o no (en todo caso, adecuados a la actividad que se realice).
- Protección respiratoria frente a partículas (mascarilla FFP2).
- Gafas de protección de montura integral.

Una vez finalizada la limpieza, y tras despojarse de guantes y mascarilla, el personal de limpieza debe realizar una completa higiene de manos, con agua y jabón.

Los guantes y mascarillas deben desecharse en función de su vida útil, las condiciones en las que se utilicen y según las instrucciones del fabricante. Se habilitarán cubos con tapa para su depósito y posterior gestión.

En caso de que este servicio esté subcontratado, la empresa supervisará que el personal cuenta con los equipos de protección individual necesarios y actúa bajo los procedimientos establecidos.

#### 4.6. Documentos y registros

La empresa de turismo activo y ecoturismo que desee reiniciar su actividad debe disponer de los siguientes documentos con el objetivo de facilitar y asegurar la gestión de la actividad de la empresa y evitar el contagio por COVID-19:

- Dirigidos al cliente:

- Declaración de conformidad del cliente, que debe incluir el protocolo de seguridad para la realización de actividades destinado a evitar el contagio por COVID-19 y las condiciones de cancelación en caso de clientes con sintomatología compatible con COVID-19, junto a las medidas a adoptar.
- Internos:
  - Plan de identificación de todos los puntos críticos y medidas higiénico-sanitarias a adoptar por parte de sus trabajadores y sus clientes tanto generales para el conjunto de su oferta (pre-reserva, recepción, uso de instalaciones) como específicos para cada tipo de trabajo y/o actividad.
  - Protocolo general a aplicar en caso de accidente (p.e caída de un cliente) que determine las medidas de prevención e higiénico-sanitarias a adoptar por el trabajador en relación al cliente accidentado.
  - Declaración de conformidad del empleado con el protocolo de seguridad, cuya firma acredita que el trabajador ha leído y comprendido el protocolo y se compromete a cumplirlo.
  - Plan de formación específico para trabajadores.
  - Plan de limpieza y desinfección tanto de sus instalaciones físicas y específicas para la práctica de actividades de turismo activo y ecoturismo (p.e parque de arborismo, hide) como para cada uno de los materiales empleados por parte de los clientes y trabajadores en el transcurso de las actividades.
  - Registros establecidos en el plan de contingencia.

#### 4.7. Medidas informativas

La empresa debe informar a todos los actores (empleados, proveedores, clientes) de las medidas de prevención establecidas. En concreto, los clientes deben ser informados de aquellas medidas del plan que les afecten directamente y deban aplicar (p.e. uso de mascarilla, lavado de manos, distancias de seguridad, etc.) Las medidas informativas deben contemplar:

- Información expuesta con medidas preventivas e higiénicas implantadas por la empresa de turismo activo y ecoturismo (cartelería, plano guía de las distintas pautas de uso de las instalaciones, etc.) y que el cliente deba cumplir durante la actividad.
- Marcado en el suelo de distancia de seguridad si es necesario en alguna instalación.

En la medida de lo posible, debe evitarse el uso de folletos u otras medidas informativas en documentos de uso compartido, promoviendo en su caso la información a través de medios digitales.

La empresa debe informar al cliente antes de la confirmación de reserva (si se aceptan reservas) de las condiciones de servicio y medidas de prevención e higiene establecidas, para su aceptación (Declaración de conformidad). Si se trabaja sin reserva debe informarse al cliente de estas condiciones a la llegada del mismo al punto de encuentro.

## 5. REQUISITOS DE SERVICIO

### 5.1. Antes de la actividad

Se deben cumplir los siguientes puntos:

- La empresa debe coordinarse con otras empresas de turismo activo y ecoturismo de la zona para evitar aglomeraciones, así como con las autoridades competentes, para un uso ordenado y seguro de los espacios públicos.
- La empresa debe fomentar la gestión telemática de la reserva, pago y atención al cliente.
- Antes de la reserva debe facilitarse al cliente la Declaración de conformidad, solicitarle su aceptación recalando la importancia de respetar en todo momento las indicaciones para garantizar la seguridad higiénico-sanitaria de las empresas, sus trabajadores, sus usuarios, residentes e instalaciones en las que se realicen las actividades (p.e áreas recreativas, instalaciones municipales, etc.)

La empresa determinará el protocolo de actuación con los clientes que no cumplan las normas de prevención e higiénico-sanitarias requeridas.

### 5.2. Durante el desarrollo de la actividad

Se debe informar al cliente sobre:

- cómo recoger y utilizar el material y el equipamiento, de forma que se reduzca el riesgo de contagio;
- cómo hacer uso de las instalaciones, en su caso (p.e. vestuarios, aseos);
- la necesidad de respetar en todo momento las indicaciones de los trabajadores de la empresa y todas las medidas comunicadas para el correcto desarrollo de la actividad y de acuerdo al Protocolo de seguridad para la realización de actividades destinado a evitar el contagio por COVID-19.

El material no podrá ser compartido entre clientes o entre trabajadores y clientes si no ha sido debidamente desinfectado entre uso y uso (p.e cascos, textiles, bastones, trajes de neopreno, etc.)

En caso de que la empresa realice transporte privado en sus vehículos (p.e 4x4, safari fotográfico, desplazamiento al inicio y retorno de la actividad) deben cumplirse las medidas dictadas por las autoridades competentes.

### 5.3. Tras la actividad

Se recomienda reducir el contacto personal en las gestiones post-actividad fomentando la comunicación telemática.

## 6. REQUISITOS DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

### 6.1 Plan de limpieza

La empresa debe adaptar su plan de limpieza y desinfección teniendo en cuenta el análisis de riesgos, y debe designar una persona responsable del mismo. El plan debe considerar como mínimo:

- Limpieza y desinfección de superficies: limpieza de locales, almacenes e instalaciones empleadas para la práctica de actividades de turismo activo y ecoturismo (p.e un parque de arborismo) detallando por cada superficie a limpiar los productos a utilizar y las frecuencias de limpieza y desinfección.
- Limpieza y desinfección de materiales y medios de transporte: debe determinarse el protocolo de limpieza para aquellos materiales y medios de transporte que se utilicen por los clientes y/o trabajadores (p.e chalecos, neoprenos, embarcaciones) identificando el material y explicando la forma en la que se realiza la limpieza, desinfección y almacenaje.
- Productos de limpieza: el uso de productos de limpieza y desinfección autorizados por las autoridades sanitarias y de acuerdo a las fichas de seguridad, respetando su dosificación. Cuando no exista un producto de desinfección autorizado y de demostrada eficacia los materiales y superficies se deben lavar con agua y jabón. Los materiales que se laven con agua y jabón se deberán dejar en cuarentena el tiempo recomendado por el fabricante.

Se debe disponer de un registro diario de las limpiezas realizadas.

La empresa debe asegurar el stock de productos de limpieza y de equipos de protección para su disponibilidad en todo momento. Se debe revisar el stock diariamente.

En instalaciones cerradas no climatizadas, se recomienda maximizar la ventilación y/o la extracción y renovación del aire interior. En instalaciones cerradas y climatizadas, se recomienda mantener la climatización en una temperatura ambiente entre 23 – 26°C, asegurando una renovación del aire suficiente (como mínimo, de forma diaria y por espacio de cinco minutos). En caso de que se disponga de aire acondicionado, se deben revisar los filtros y limpiar las rejillas de forma periódica.

Las papeleras deben disponer de bolsa interior y tapa de accionamiento no manual; su recogida debe realizarse en condiciones de seguridad, de forma que las bolsas queden cerradas y sean trasladadas al punto de recogida de residuos.

Si la actividad se realiza en instalaciones ajenas a la empresa (p.e una instalación deportiva pública), con antelación a la actividad se deben solicitar los protocolos de seguridad y limpieza.

## 7. REQUISITOS DE MANTENIMIENTO

La empresa debe contar con un plan de mantenimiento preventivo que tenga en cuenta los riesgos analizados en el plan de contingencia. Se debe prestar especial atención al correcto uso de los equipos de protección y prevención frente al COVID-19.

## BIBLIOGRAFÍA

- [1] UNE-ISO 21101:2015 Turismo Activo. Sistema de gestión de la seguridad.
- [2] UNE-ISO 21102:2015 Turismo Activo. Líderes. Competencia del personal.
- [3] UNE-ISO 21103:2015 Turismo Activo. Información para los participantes
- [4] UNE-ISO 31000:2018 Gestión del riesgo. Directrices.
- [5] Ministerio de Industria, Comercio y Turismo (2020). Guía de Buenas prácticas para los establecimientos y trabajadores del sector turístico.
- [6] Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar social (2020). Procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al COVID-19.
- [7] Ministerio de Sanidad (2020). Buenas prácticas en los centros de trabajo.
- [9] Organización Mundial del Turismo (2020). Buenas prácticas del turista. <https://www.unwto.org/es/consejos-sanitarios-para-viajar>
- Información complementaria en [www.aneta.es](http://www.aneta.es)

## ANEXO I

## LISTADO ORIENTATIVO DE ACTIVIDADES DE TURISMO ACTIVO

ACTIVIDADES ACUÁTICAS	ACTIVIDADES TERRESTRES	ACTIVIDADES AÉREAS
Rafting	Bicicleta	Globo
Canoraft	Escalada roca	Helicóptero
Hidrospeed	Escalada hielo	Paracaidismo
Descenso de Cañones	Raquetas de nieve	Parapente
Kayak individual	Esquí	Parapente biplaza
Kayak doble	Snowboard	Ala delta
Sup	Espeleología	Parascending/parasailing
Big sup	Mushing	
Remo	Montaña	
Snorkell	Alpinismo	
Buceo	Senderismo	
Vela	Nordikwalking	
Salidas en Barco	Motos de nieve	
Hidropedales	Quads	
Motos acuáticas	Hípica	
Surf, body board	Puenting - goming	
Gymkhanas acuáticas	Todoterreno 4x4	
Coasteering	Deportes rurales	
Parque acuático hinchables	Tiro con arco	
Esquí acuático	Gymkhanas terrestres	
Kitesurf	Rally ipads - tablets	
Busbob	Team building terrestre	
Donutski	Karts a pedales	
Team building acuático	Vía ferrata	
Wakeboard	Parque aventura árboles	
	Orientación	
	Paintball	



	Observación ecosistemas	
	Observación aves	
	Observación astronómica	
	Observación fenómenos naturales	
	Senderismo interpretativo	
	Senderismo etnográfico	
	Senderismo fotográfico	
	Senderismo trashumante	
	Talleres naturaleza	
	Rapel	
	Tirolina	

*Listado orientativo de actividades de Turismo Activo  
(ANETA, 2020)*

BORRADOR

## ANEXO II

## RECOMENDACIONES DE LA OMS PARA EL LAVADO DE MANOS

# ¿Cómo lavarse las manos?

 Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



**0** Mójese las manos con agua;



**1** Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



**2** Frótese las palmas de las manos entre sí;



**3** Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



**4** Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



**5** Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



**6** Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



**7** Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



**8** Enjuáguese las manos con agua;



**9** Séquese con una toalla desechable;



**10** Sirvase de la toalla para cerrar el grifo;



**11** Sus manos son seguras.



Organización  
Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente

UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCIÓN MÁS SEGURA

SAVE LIVES  
Clean Your Hands

## ANEXO III

### USO ADECUADO DE EPI. MASCARILLA

De acuerdo con lo establecido en el Real Decreto 773/1997, el equipo deberá estar certificado en base al Reglamento (UE) 2016/425 relativo a los equipos de protección individual, lo cual queda evidenciado por el marcado CE de conformidad (debe tenerse algún material como las mascarillas higiénicas no son considerados EPI y no les afectaría esta normativa).

De forma general, la recomendación es utilizar EPI desechables, o si no es así, que puedan desinfectarse después del uso, siguiendo las recomendaciones del fabricante.

Los EPI deben escogerse de tal manera que se garantice la máxima protección con la mínima molestia para el usuario y para ello es crítico escoger la talla, diseño o tamaño que se adapte adecuadamente al mismo.

La correcta colocación los EPI es fundamental para evitar posibles vías de entrada del agente biológico; igualmente, importante es la retirada de los mismos para evitar el contacto con zonas contaminadas y/o dispersión del agente infeccioso.

También se tendrá en cuenta desecharlos de manera segura, en bolsas de basura cerradas que se eliminarán en el contenedor de restos (no en el de reciclaje).

#### Mascarillas

Las mascarillas recomendadas para autoprotección en entornos laborales en el contexto de la actual epidemia de COVID-19 son las higiénicas (no reutilizables, fabricadas según UNE 0064-1 y con uso limitado a 4 horas, o reutilizables, fabricadas según UNE 0065, y que deben ser lavadas a 60oC tras periodo de uso similar). También podrá hacer uso de mascarillas quirúrgicas (UNE-EN 14683) aunque estas son preferibles reservarlas para personal contagiado o con sintomatología compatible con COVID-19.

En todo caso, y como norma general, no es necesario utilizar mascarillas en un entorno donde no hay evidencia de persona o superficies contagiadas por SARS-CoV-2, ni hay presencia de personas a menos de un metro.

En caso de acceder a zonas con presencia de contagiados o superficies potencialmente contaminadas, será suficiente usar mascarillas higiénicas en caso de que no haya acercamiento a menos de dos metros ni se vaya

a permanecer en la misma estancia cerrada más de 15 minutos, y siempre que la persona contagiada use mascarilla quirúrgica.

En caso de no cumplirse alguna de las tres condiciones descritas, se deberá hacer uso de mascarillas de protección respiratoria (tipo FFPII o FFPIII).

En ningún caso deberá tocarse la parte frontal de la mascarilla con las manos durante su uso y retirada.

## Mascarillas higiénicas en población general

La mayoría de las personas adquieren la COVID-19 de otras personas con síntomas. Sin embargo, cada vez hay más evidencia del papel que tienen en la transmisión del virus las personas sin síntomas o con síntomas leves. Por ello, el uso de mascarillas higiénicas en la población general en algunas circunstancias podría colaborar en la disminución de la transmisión del virus.

Esto es así, sólo si se hace un uso correcto y asociado a las medidas de prevención y se cumplen las medidas para reducir la transmisión comunitaria:

- Si tienes síntomas, quédate en casa y aislate en tu habitación
- Mantén 1-2 metros de distancia entre personas
- Lávate las manos frecuentemente y meticulosamente
- Evita tocarte ojos, nariz y boca
- Cubre boca y nariz con el codo flexionado al toser o estornudar
- Usa pañuelos desechables
- Trabaja a distancia siempre que sea posible

Una mascarilla higiénica es un producto no sanitario que cubre la boca, nariz y barbilla provisto de una sujeción a cabeza u orejas

Se han publicado las especificaciones técnicas UNE para fabricar mascarillas higiénicas:

- Reutilizables (población adulta e infantil)
- No reutilizables (población adulta e infantil)

**¿A QUIÉN se recomienda su uso?**  
A la población general sana

**¿CUÁNDO se recomienda su uso?**

- Cuando no es posible mantener la distancia de seguridad en el trabajo, en la compra, en espacios cerrados o en la calle.
- Cuando se utiliza el transporte público.

**Haz un uso correcto para no generar más riesgo:**

- Lávate las manos antes de ponerla.
- Durante todo el tiempo la mascarilla debe cubrir la boca, nariz y barbilla. Es importante que se ajuste a tu cara.
- Evita tocar la mascarilla mientras la llevas puesta.
- Por cuestiones de comodidad e higiene, se recomienda no usar la mascarilla por un tiempo superior a 4 horas. En caso de que se humedezca o deteriore por el uso, se recomienda sustituirla por otra. No reutilices las mascarillas a no ser que se indique que son reutilizables.
- Para quitarte la mascarilla, hazlo por la parte de atrás, sin tocar la parte frontal, deséchala en un cubo cerrado y lávate las manos.
- Las mascarillas reutilizables se deben lavar conforme a las instrucciones del fabricante.

21 abril 2020  
Consulta fuentes oficiales para informarte  
[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)  
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)

**¡ESTE VIRUS LO PARAMOS UNIDOS**

GOBIERNO DE ESPAÑA  
MINISTERIO DE SANIDAD

*Mascarillas higiénicas en población general (Ministerio de Sanidad, 2020)*

## ANEXO IV

### USO ADECUADO DE EPI. GUANTES.

Los guantes de protección deben cumplir con la norma UNE- ISO 374.5:2016. Se recomiendan que sean de vinilo o nitrilo, pero pueden usarse otros materiales más resistentes si la actividad que se vaya a realizar lo requiere.

Los guantes pueden crear una falsa sensación de protección, por ello, es muy importante la higiene de manos antes y después de su uso, sobre todo si se han tocado superficies potencialmente contaminadas.

Los guantes deberán cambiarse con la frecuencia indicada según su uso y siguiendo las indicaciones del fabricante. En todo caso, se puede aplicar higienizante sobre ellos para alargar su uso, pero ante cualquier signo de deterioro (perforación, rasgado, etc.) deben ser sustituidos.

La manera correcta de quitarse los guantes sin contaminar las manos es siguiendo los siguientes pasos:



*Procedimiento para los servicios de prevención de riesgos laborales*

*(Ministerio de Sanidad, 2020)*

*Aprende a quitarte los guantes desechables sin riesgos*

*(Organización Colegial de Enfermería, 2020)*

## ANEXO V

### MODO DE ACTUACIÓN EN CASO DE PERSONAL INFECTADO O DE RIESGO

Conocimientos básicos sobre Covid-19 a tener en cuenta de cara a su prevención:

- Los síntomas del Covid-19 son tos, fiebre y dificultad respiratoria principalmente y dolor muscular y de cabeza en algunos casos.
- El 80% de los casos presentan síntomas leves y el periodo de incubación es de 2-14 días. El 50% de los casos comienza a presentar síntomas a los 5 días desde el contagio.
- Si una persona trabajadora empezara a tener síntomas compatibles con la enfermedad se contactará de inmediato con el teléfono habilitado para ello por la Comunidad Autónoma o centro de salud correspondientes, asimismo lo pondrá en conocimiento de la empresa. Si la sintomatología se iniciara en el puesto de trabajo, pondrá esta situación en conocimiento con su responsable inmediato. Por su parte, la empresa procederá a su notificación al servicio de prevención si lo hubiere para que éste adopte las medidas oportunas y cumpla con los requisitos de notificación que establece el Ministerio de Sanidad.
- Por parte de la empresa, se debe elaborar y aplicar un protocolo de actuación en caso de detección de posibles personas infectadas o de personas que hayan estado en contacto con las primeras, siguiendo con el “Procedimiento de actuación de los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al SARS-COVID-2”.
- Si alguna persona trabajadora correspondiese al perfil de “persona de riesgo” según las recomendaciones del Ministerio de Sanidad, bien por embarazo, patologías crónicas previas o edad, se procederá a la revisión de su puesto de trabajo por el servicio de prevención, para considerar la conveniencia o no de recomendar su “aislamiento preventivo” en caso de no poder realizar su trabajo por teletrabajo, siguiendo el procedimiento antes referido.

## ANEXO VI: DISTANCIAS DE SEGURIDAD

### Recomendaciones de la OMS

- Distancia mínima entre personas/grupos de personas\*: Al menos 1 metro

Nota: \*Cuando se produzca la asistencia de un grupo a un establecimiento se entenderá que la distancia de seguridad será entre el grupo y el resto de clientes y no entre integrantes de ese grupo.

## ANEXO VII: PRODUCTOS DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

### Listado de virucidas

[https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Listado\\_virucidas.pdf](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Listado_virucidas.pdf)

BORRADOR