

# Protocolo COVID

CLUB DE ESQUÍ CAJA RURAL GRANADA





## PROTOCOLO



Este protocolo esta desarrollado para garantizar el bienestar y **seguridad de los socios** y trabajadores de nuestro Club.



El protocolo ha de ser **respetado** por todos, el no hacerlo puede conllevar la aplicación de medidas disciplinarias para dicha persona. Del mismo modo se pueden aplicar medidas disciplinarias a todo aquel que oculte u omita información relacionada con el COVID-19.



Nuestro Club intentará desarrollar su **actividad con normalidad** según su calendario programado. No obstante, en caso de previsión adversa para el desarrollo de la actividad se optará por cancelar la subida con el fin de garantizar la seguridad. Condiciones adversas que aglutinen a muchos usuarios de la estación en poco espacio tales como:



- ◆ Condiciones meteorológicas adversas como viento, lluvia, frio extremo, fuertes nevadas, ...
- ◆ Bloque de remontes.
- ◆ Previsión de retraso en la apertura de remontes.
- ◆ Pocas pistas abiertas.
- ◆ Aglomeración de gente en la estación.

Nuestro Club esta afiliado a la Federación Andaluza de Deportes de Invierno (**FADI**), a la Confederación Andaluza de Federaciones Deportivas (**CAFD**) y a la Real Federación Española de Deportes de Invierno (**RFEDI**). Todos **nuestros socios están federados** y deben conocer y respetar sus derechos y obligaciones como tal. Este año y dadas las circunstancias del COVID-19 para formalizar la licencia federativa todos los socios deben entregarle al Club:

- ◆ Copia del Documento Nacional de Identidad del socio.
- ◆ Documento de consentimiento informado de la FADI, a descargar en el siguiente enlace:  
<https://fadi.es/wp-content/uploads/2020/10/Consentimiento-Informado-Federados-2020-21.pdf>.





## ANTES DE SUBIR A LA SIERRA



¡Esquiar o hacer snowboard empieza los días de antes, no lo dejes para el ultimo momento y prepárate!



- ◆ Come bien y con ten una **dieta equilibrada**.
- ◆ **Hidrate** y toma zumos naturales.
- ◆ **Se activo**, no seas sedentario.
- ◆ Relacionate con familiares y amigos de tu entorno **que sepas que se cuidan**.
- ◆ Consulta la **previsión meteorológica**.
- ◆ Ten preparada la **ropa y el material** para disfrutar.
- ◆ Realiza los tramites del Club mediante la nueva **pagina web y teléfono**.
- ◆ Si te encuentras mal el día de la subida **quédate en casa**. Avísanos y se cancelará tu inscripción sin consto alguno. Descansa, ponte bueno y ya subirás más adelante cuando haya pasado el tiempo de seguridad establecido.

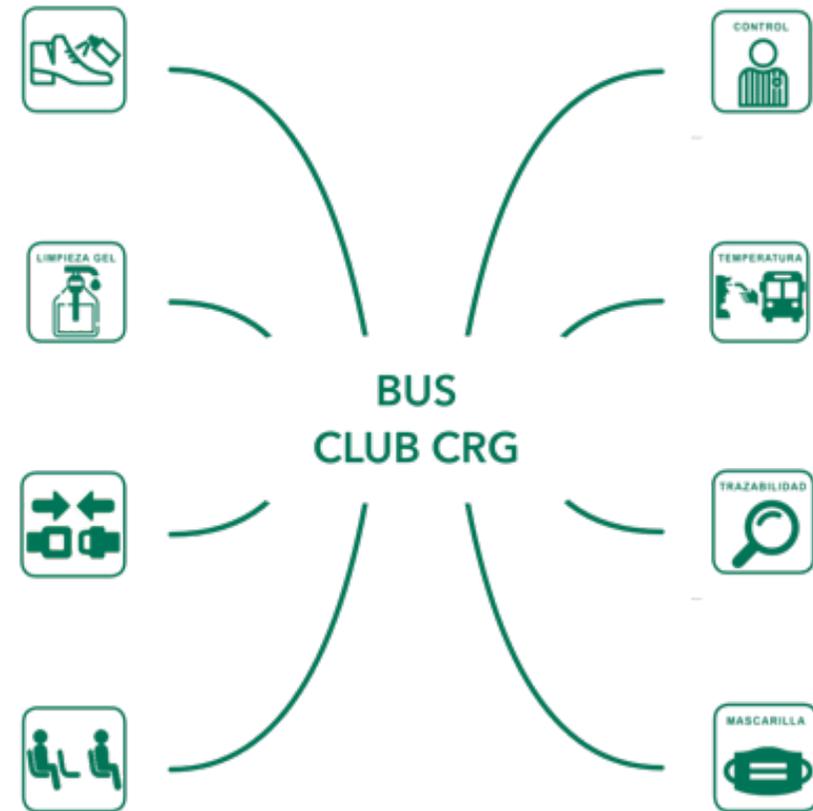




## EN EL AUTOBUS DEL CLUB

Para subir y bajar de Sierra Nevada contamos con nuestro servicio de transporte y las mejores medidas higiénicas, con limpieza entre trayectos. Para controlar la trazabilidad de los asientos, el responsable del bus apuntará en que asiento se ha sentado cada socio. Recuerda:

- ◆ Al llegar te tomáramos la **temperatura** (familiares esperad) 37'3° como máximo.
- ◆ Uso obligatorio de **mascarilla**<sup>1</sup>.
- ◆ Deja el material en el **portaequipaje** con cuidado.
- ◆ ¡**Limpiante** manos, zapatos y sube!
- ◆ Entérate bien de con que **profe** te toca.
- ◆ Siéntate en los **asientos** que te digan que están **disponibles**.
- ◆ Los socios más **pequeños delante**, los más mayores detrás (sino te mareas).
- ◆ Siéntate con tus **familiares**.
- ◆ **Quítate el chaquetón** y ponte cómodo.
- ◆ Ponte el **cinturón** de seguridad.
- ◆ Para **bajar siéntate en el mismo sitio**.
- ◆ **Disfruta** de las vistas.
- ◆ ¡No te **olvides** nada al salir!



A los socios que suban por medios propios o que vivan en Sierra Nevada se les tomará la temperatura al llegar al punto de encuentro de Pradollano.

<sup>1</sup>Se proporcionará una mascarilla del Club a la temporada, los chicos pueden usar la suya propia o buff siempre que se demuestre que son prendas homologada.





## CAMBIARSE Y MATERIAL



Nuestro Club proporciona servicio de guarda esquís gratuito en la Pradollano. Para garantizar el orden y la higiene recuerda:

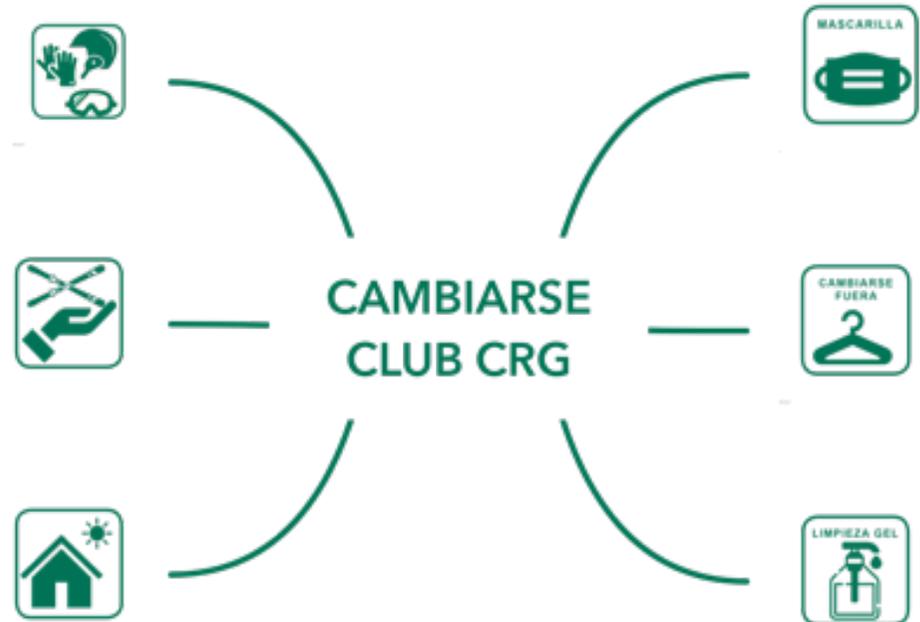


- ◆ Busca tu profesor.
- ◆ Uso obligatorio de **mascarilla**<sup>1</sup>.
- ◆ **Preséntate** a tus compañeros, ¡No seas tímido!
- ◆ Sigue las **indicaciones** de los profesores.
- ◆ Ponte las botas, guantes y casco en el **exterior del guarda esquís**.
- ◆ Si hace mal tiempo cámbiate en el interior **por grupos**, según te diga el profesor.
- ◆ Dile a tu profesor tu **número de taquilla** y él sacará el material por ti.



Al terminar el día:

- ◆ Sigue las **indicaciones** del profesor.
- ◆ Limpia y **Seca** de nieve el material.
- ◆ Quítate las botas, guantes y casco en el **exterior del guarda esquís**.
- ◆ Si hace mal tiempo cámbiate en el interior **por grupos**, según te diga el profesor.
- ◆ Dile a tu profesor tu número de taquilla y él guardará y **desinfectará** el material por ti.

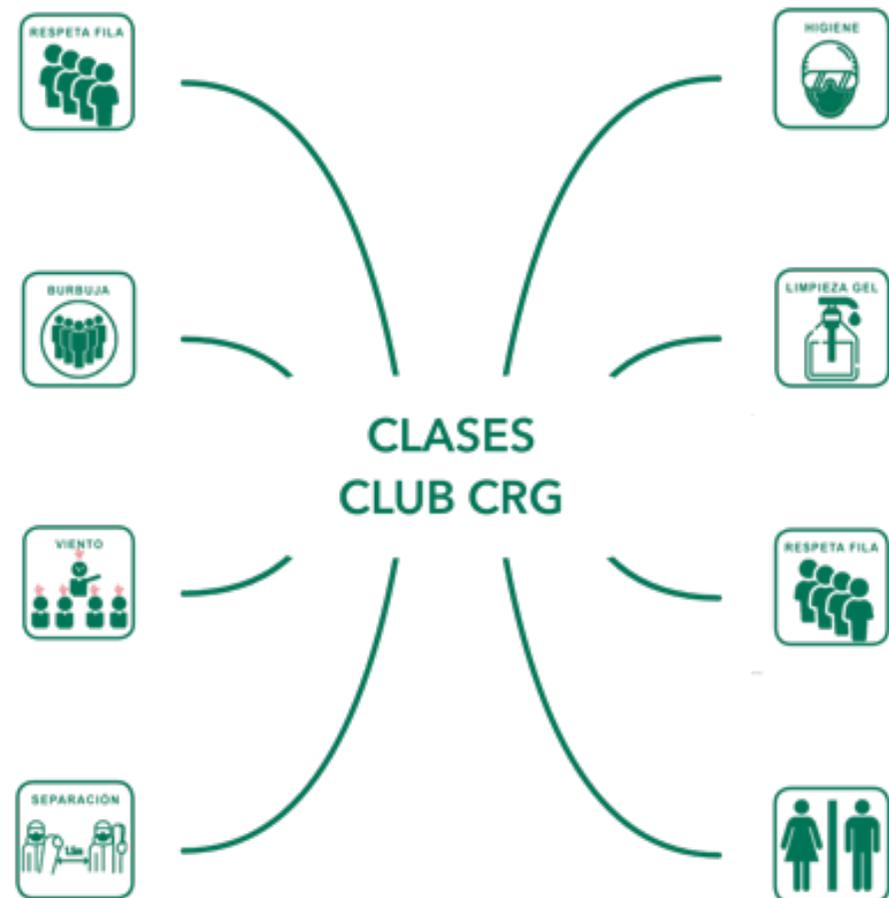




## CLASES

Llega el momento de aprender y pasárselo bien con los compañeros, pero lo primero es la seguridad:

- ◆ Sigue las **indicaciones** del profesor.
- ◆ Uso obligatorio de **maskarilla**<sup>2</sup>.
- ◆ Usa **gafas** de sol con alta protección para radiación ultravioleta.
- ◆ Siempre lleva **guantes**.
- ◆ Ponte el **casco**.
- ◆ Límpiote las manos y los guantes con frecuencia con el gel **hidroalcolico** de la estación y del Club.
- ◆ Respeta la **distancia** entre los compañeros.
- ◆ Frena por debajo, por detrás y deja **espacio**.
- ◆ Aplícate la **crema y el cacao** tú, no lo compartas con compañeros. Sino puedes tu solo pídeselo al profesor o a familiares.
- ◆ El **viento** siempre a la espalda.
- ◆ Respeta las **normas FIS** de buenas conductas en pista.
- ◆ ¡Haz **preguntas** y aprende mucho!



<sup>2</sup>Es recomendable tener varias mascarillas, una para la practica deportiva y otra para el trayecto en bus. Es normal mojar la mascarilla con la respiración.





## ALMUERZO



Hay que retomar fuerzas tras el duro día de deporte:

- ◆ Sigue las **indicaciones** del profesor.
- ◆ El almuerzo será por horarios y grupos, espera tu **turno**.
- ◆ Deja la **mochila** en la zona asignada para tu grupo.
- ◆ **No te quites** ni el casco ni las gafas para comer.
- ◆ Límpiate las manos y los guantes con frecuencia con el gel **hidroalcolico** del Club.
- ◆ Respeta la **distancia** entre los compañeros.
- ◆ Vuelve a aplicarte la **crema y el cacao** tú, no lo compartas con compañeros. Sino puedes tu solo pídeselo al profesor o a familiares.
- ◆ Si necesitas **calentar** la comida, díselo al profe.
- ◆ Por desgracia... **no compartas** tu rica comida con los compañeros.
- ◆ El **viento** siempre a la espalda.
- ◆ Come y bebe bien, con tranquilidad y **retoma fuerzas**.





## REMONTES



Para volver a disfrutar en las pistas es importante subir de forma correcta en los remontes.



- ◆ Sigue las **indicaciones** del profesor.
- ◆ Sigue las **indicaciones** del remontero.
- ◆ Siempre lleva la **maskarilla**.
- ◆ **No te quites** ni el casco ni las gafas durante el embarque, trayecto o desembarque.
- ◆ Límpiate las manos y los guantes con frecuencia con el gel **hidroalcolico** de la estación y del Club.
- ◆ Sigue la **cola**.
- ◆ Respeta la **distancia** entre los compañeros y otros usuarios del remonte.
- ◆ Móntate en los remontes con tus **compañeros** del club.
- ◆ Intenta ir en **silencio** en la cola y remontes.



REMONTES  
CLUB CRG





## NORMAS FIS



**Respeto de los otros:** El esquiador o snowboarder debe comportarse de manera que no ponga en peligro o perjudique a los demás.



**Control de la velocidad y el comportamiento:** El esquiador o snowboarder debe esquiar de forma controlada. Debe adaptar su velocidad y forma de esquiar o deslizarse en snowboard a su habilidad personal y a las condiciones generales del terreno, nieve y tiempo así como la densidad del tráfico en las pistas.



**Elección de la ruta:** El esquiador o snowboarder que viene de atrás debe elegir su camino de forma que no ponga en peligro al esquiador o snowboarder de delante.

**Adelantamientos:** El adelantamiento puede efectuarse por arriba o abajo, derecha o izquierda, pero siempre de manera que se deje espacio suficiente para prevenir las evoluciones voluntarias o involuntarias del esquiador o snowboarder adelantado.

**Entrar en la pista, comenzar a deslizarse y girar hacia arriba:** Todo esquiador y snowboarder que penetra en una pista, reanuda su marcha después de parar o evoluciona hacia arriba debe mirar arriba y abajo de la pista para asegurarse que puede hacerlo sin provocar peligro para él o los demás.

**Parar en la pista:** Todo esquiador o snowboarder debe evitar estacionarse sin necesidad en los pasos estrechos o sin

visibilidad de las pistas. En caso de caída en uno de estos lugares, debe apartarse y dejar libre la pista lo antes posible.

**Subir y bajar a pie:** El esquiador o snowboarder que suba o baje a pie debe hacerlo por el lateral de la pista.

**Respeto del balizaje y la señalización:** Todo esquiador o snowboarder debe respetar el balizaje y la señalización.

**Prestación de ayuda:** En caso de accidente todo esquiador o snowboarder tiene la responsabilidad de prestar socorro.

**Identificación:** Todos los esquiadores o snowboarders que sean testigos de un accidente, sean o no responsables del mismo, deben identificarse e intercambiar nombres y direcciones.

