



## RESUMEN

### REUNIÓN 4 DE NOVIEMBRE. HORA: 15:00

#### 1. Estructura del área y responsables de cada programa

Se ha explicado la estructura de los programas del área (adjuntos) y aprobado por el área el reparto de las tareas para elaborar la documentación que se presentará en el proyecto. De esta manera:

##### A. TECNIFICACIÓN:

- DTE: Lo realizarán Alex y Juanjo
- PETE y Selección: Rubén y Javi
- Residencia Estable de CC: Se indicará en el proyecto la intención de reactivarla para la temporada 21-22 y se dejará para más adelante el sacar una convocatoria abierta para el puesto de trabajo de técnico que se genere en este proyecto. Se indica que desde la JD han derivado al área 3000€ para este punto que se añaden al presupuesto de la misma. Desde la JD saben que no será suficiente para cubrir los gastos del técnico de la residencia y que buscarán como ampliar esta cuantía.

##### B. COMPETICIONES Y EVENTOS:

Este programa se redactará desde la Coordinación con la ayuda de quien quiera participar de él. Las decisiones de las pruebas que compongan el circuito se hará entre todos los miembros del área.

- Mañana día 4 se mantendrá una reunión con la DGD para lanzar esta propuesta para el circuito 2021:
- Se plantean hacer 2 circuitos de escalada: Uno indoor con carácter competitivo y otro Outdoor con carácter social.
- Para el Indoor se realizarán 3-4 pruebas. Planteando una convocatoria abierta y desde el área se estudiarán las propuestas recibidas para escoger las pruebas que compondrán el circuito. A estas pruebas se les dotará de una ayuda económica y ayuda en la organización, así como de las ventajas de pertenecer al circuito de la DGD. Se plantea en formato liga, por categorías y por clubes.
- Para el Outdoor se contactará quiere contar con las pruebas tradicionales de escalada en roca en Extremadura: Alange, Barruecos y Valcorchero. Y dándoles libertad en el formato se velará por actividades más sociales, beneficiándose de pertenecer al circuito DGD. No habrá clasificación regional dado el carácter social de los eventos.
- El Cto de Extremadura se planteará igual que estaba planteado para 2020
- En este punto se ha hablado del REGLAMENTO FEXME de escalada que el año pasado se perfiló. Se pide que Andrés comunique donde lo dejó para continuar con ello y poder llevar una propuesta de Reglamento adaptado a las necesidades de Extremadura a la Asamblea de Diciembre.

### C.EQUIPAMIENTO, REEQUIPAMIENTO Y ACCESO A ZONAS DE ESCALADA

Lo desarrollará Pablo, que ha tenido dificultades técnicas y no se ha podido incorporar de manera continua a la reunión.

La idea es lanzar este nuevo programa y comenzar a moverse en dos ámbitos:

- Mover proyectos de equipamiento y reequipamientos de escalada. Pablo está muy interesado en Valencia de Alcántara porque lo ve con potencial y como una zona interesante de Extremadura.
- Generar contacto directo con Medio Ambiente para la solicitud de permisos para acciones y accesos. De manera que haya un protocolo conocido y de fácil solicitud para quien lo necesite.

Es un proyecto piloto al que se le ha dotado de poco presupuesto y la idea es que ese presupuesto se dedique a organizar reuniones con posibles promotores y desplazamientos para estas reuniones. Las acciones que se consigan hacer deben ser autofinanciadas.

### C. FOMENTO DE LA ESCALADA

Este programa lo desarrollarían Almudena y Andrés.

La idea es continuar con las actividades de Fomento que se están haciendo este año integrando en ellas una o dos plazas para discapacidad.

Se ha hablado que el tema de generar Escuelas de escalada, dado que no se están llevando a cabo este curso, no es viable y que es punto que hay que recuperar para futuros años. Pero este se va a aparcar un poco.

### D. INSTALACIONES DEPORTIVAS:

Se ha propuesto que Andrés se encargue de este punto con dos visiones principales:

1. Velar por la construcción del rocódromo de la Ciudad Deportiva de CC

2. Punto de asesoramiento para Ayuntamiento o Instituciones que quieran construir un rocódromo en Extremadura.

La dotación económica es para reuniones y desplazamientos.

## E. FORMACIÓN

Se ha establecido que Formación es una pata fundamental del Área, pero que debido a su transversalidad con otras Áreas, tendrá su presupuesto y proyecto aparte. No obstante queda abierta a las aportaciones de los miembros del equipo de escalada y a las necesidades que se vean.

Se ha hablado de hacer Curso de Árbitros (Estatal o Regional) y Equipador Regional.

## 2. Reparto económico. Propuesta (Ver anexo)

Desde la coordinación se ha hecho una propuesta económica al equipo que ha sido aprobada por unanimidad.

Se destaca que desde la JD se ha subido la gratificación de los técnicos a 115€/día para que se tenga en cuenta en los proyectos.

Que la JD ha acordado dotar al Área de 3000€ más para la Residencia estable de CC

También se ha acordado en JD que se abonará 10€/h en las reuniones. Presupuesto no contemplado en el reparto propuesto (hay que ver de dónde recortarlo)

### 3. Elaboración de los proyectos y Misión del área

#### a. Modelo deportivo

Se ha hablado de la necesidad de disponer de un modelo deportivo y de que el equipo sea consciente de ello. Haciendo un análisis del modelo actual de la escalada en Extremadura (Deporte para todos, basado en el equipo) y de lo que ello conlleva. Ha sido una reflexión analítica.

#### b. Criterios técnicos de cada programa

Se han determinado una serie de criterios técnicos para determinados grupos o actividades:

- DTE: Desarrollar la formación de los jóvenes en el entorno cercano y a ser posible con los dos grupos CC y BA juntos, buscando fomentar el espíritu de equipo que se ha perdido en los dos últimos años por la separación de las actividades de ambos grupos. Una salida fuera de Extremadura al año como viaje motivacional para escalar en roco o visitar rocos grandes fuera de Extremadura.
- COMPETICIONES: Buscar la calidad de los eventos por encima de la cantidad. Diferenciar el carácter de los eventos: predominantemente sociales o competitivos. Se debe primar los eventos vistosos para que los escaladores Extremeños se motiven a ir. Formatos participativos. Apoyo a los eventos con participación de los clubes y motores deportivos.
- ACTIVIDADES TÉCNICAS: Las acciones técnicas deben estar desarrolladas por Técnicos titulados o habilitados, las acciones de gestión u organización igual

por personal titulado para tal efecto. Como excepción se ha hablado de los árbitros en los eventos, ya que no hay árbitros suficientes en Extremadura para tenerlo como norma (actualmente solo está Almudena en el censo de árbitros).

### **c. Reglamentos deportivos**

Se establece como prioridad finalizar el Reglamento de Escalada para poder generar entre otras cosas el curso de Árbitro.

### **4. Protocolo de comunicación y convocatoria de jornadas/actividades (Documento 1)**

Este documento se adjuntó con la convocatoria y en él hay que cambiar el tema de las gratificaciones.

Por lo demás se acepta como guía de trabajo. La ficha de seguridad incluida está aceptada por el responsable de seguridad.

### **5. Protocolo prevención de Covid19 integrado (Documento 2) y Contingencias Covid (Que actividades no se harían y planes alternativos)**

Se ha hablado de la necesidad de plantear el programa acciones alternativas a las propuestas en primera opción por si hay algunas que nos e puedan desarrollar por el Covid.

En esta línea se propone una Liga Virtual de escalada que puede tener una duración de x semanas o meses y que venga a sustituir los eventos de la LIGA Indoor en caso de no poder llevarse a cabo con garantías. Consistiría en un grupo de bloques o vías en diferentes salas de Extremadura (que el área considere oportunas y que puedan usarse por el tema del covid) y que los deportistas puedan ir cuando quieran a realizar los

recorridos, siendo obligatorio grabar el bloque o vía para demostrar que lo ha hecho. Este video lo subiría a Instagram etiquetando a la FEXME (es una idea que hay que trabajar, pero es una alternativa a los eventos con gran participación)

Almudena plantea la posibilidad de hacerlo también en roca natural. Se ve necesario que si se lleva a cabo esta idea los bloques o vías sean equipados/limpiados para tal fin.

Se profundizará en el estudio de ambas ideas.

El Área de seguridad se ha comprometido a mejorar el protocolo COVID adjunto para ajustarlo al nuevo decreto de la DGD.

## **6. Elecciones de representantes de los deportistas menores y mayores de edad, como lo hacemos?**

Se he hablado que para los deportistas mayores de edad (5 actualmente) Los técnicos de Tecnificación y Selección los propongan la idea de pertenecer al Área y entre ellos consensuen quien quiere que les represente.

Respecto a los deportistas menores de edad, se ha determinado que sean del grupo de DTE (si la JD lo ve bien) y que haya uno de CC y otro de BA con voz y voto. Estos representantes se elegirían a finales de enero cuando los grupos estén constituidos para el 2021 y se haría mediante votación de los padres que se presenten voluntariamente (votación similar a la que la elección de presidente, con voto secreto).

## **7. Protocolo de Seguridad dentro de cada programa**

El responsable del Área de seguridad (presente en la reunión) nos ha indicado que actualmente el documento informativo que se utiliza para las actividades es correcto y que debe ser implementado con las medidas COVID que se deriven del estudio del nuevo decreto.

Se le ha solicitado un protocolo de seguridad para las actividades con los pasos que hay que dar para organizar un evento o una salida con los grupos, paso a paso. De manera que garanticemos la seguridad de nuestros deportistas al máximo y nos curemos lo máximo posible en RC.

## **8. Ruegos y preguntas**

- Se ha recordado de nuevo la reunión de mañana día 5 de nov con la DGD para ver la propuesta del Circuito de Escalada (Indoor y Outdoor)
- Juanjo ha manifestado su decisión de ceder la Coordinación del Área en 2021 a aquel miembro del equipo que quiera cogerla.



# PROYECTO 2021

De cara a 2021 se propone generar un grupo de trabajo coordinado cuyo objetivo principal es el desarrollo del deporte de la escalada en la región. Se establecerán 6 áreas de trabajo, coordinadas entre sí pero con capacidad de tomar decisiones y proponer ideas nuevas:

**1. PROGRAMA DE TECNIFICACIÓN:** Compuesto por los proyectos de DTE + PETE + SELECCIÓN + RESIDENCIA DE ALTO RENDIMIENTO DE CC.

Este programa está muy desarrollado, y puntualizando algunos aspectos de la formación y desarrollo de los mismos, están dando resultados visibles desde hace años.

**2. COMPETICIONES Y EVENTO:**

La idea fundamental es desarrollar una Liga de eventos de escalada homogénea y que fidelice al deportista, invite a participar en todas las pruebas y esté vinculada a las escuelas participantes y a los clubs.

Clasificaciones individuales y por clubs.

La Liga estaría vinculada a los eventos de la DGD (facilitan camisetas y no piden mucho), mientras que el Campeonato estaría organizado directamente por la FEXME.

Hay que trabajar el reglamento de cara a aprobarlo e implantarlo en 2021.

**3. EQUIPAMIENTOS, REEQUIPAMIENTOS Y ACCESOS A ZONAS DE ESCALADA:**

Esta área sería de nueva implantación y se basaría en generar proyectos para las zonas ya existentes o nuevas zonas. Gestión de permisos y trámites diversos con Medio Ambiente.

Cada vez hay más problemas con el uso de las zonas de escalada y estaría bien tener a alguno de nosotros especializado en este tema, que contacte con Escalada Sostenible y acuda a cursos de equipamiento, trayendo este conocimiento a la FEXME. Generar en la web un protocolo para solicitar permisos a Medio Ambiente y un curso de equipador de vías de escalada en roca.

**4. FOMENTO DE LA ESCALADA:**

En esta línea hasta ahora se han estado haciendo actividades de Fomento Femenino y Discapacidad pero se le puede ampliar la acción y ver otras opciones.

La primera idea que se plantea es organizar una reunión con las escuelas de escalada de Extremadura y los dinamizadores que trabajan escalada en sus comarcas y hacerles partícipes de la línea de fomento y desarrollo.

Pedirles ideas y organizar seminarios de formación (junto con el Área de Formación de la FEXME) para que mejoren técnica y didácticamente (Motores deportivos)

Generar nuevas escuelas de escalada en Extremadura, como se hizo en su día en la experiencia piloto de Cáceres, con vistas a hacerlas viables y cederlas al club o entidad local.

En esta línea se propone elaborar información para los clubes de como solicitar ayudas y subvenciones para autofinanciarse.

#### **5. INSTALACIONES DEPORTIVAS:**

Es necesario mejorar las instalaciones de Extremadura y generar nuevos rocódromos, incluido el proyecto del Rocódromo de Cáceres.

#### **6. FORMACIÓN:**

Trabajando en coordinación con el Área de Formación de la FEXME en cursos y habilitaciones FEXME en el ámbito de la escalada.

## **LÍNEAS DE TRABAJO PRINCIPALES**

---

### **1. GENERAR UN EQUIPO DE TRABAJO ORGANIZADO Y COORDINADO.**

***Sentirnos Equipo.***

### **2. ESTABLECER UN FORO DE CONTACTO, INFORMACIÓN Y TOMA DE DECISIONES GRUPALES.**

***Hablarnos claro y con confianza.***

### **3. MEJORAR LA TECNIFICACIÓN DEPORTIVA EN LAS MEDIDAS DE LAS POSIBILIDADES.**

***Generar un equipo de campeones.***

### **4. FOMENTAR EL DEPORTE DE LA ESCALADA TANTO EN ROCA COMO EN ROCÓDROMOS.**

***Más participantes, más federados.***

### **5. COORDINAR A TODOS LOS “MOTORES DEPORTIVOS” DE NUESTRA REGIÓN PARA HACER GRANDES NUESTROS EVENTOS Y ACTIVIDADES.**

***Si todos aportamos, será más sencillo mejorar. Si te sientes parte de un proyecto tu implicación será mayor.***

### **6. MEJORAR LA FORMACIÓN Y SEGURIDAD DE LOS FEDERADOS EN EL DEPORTE DE LA ESCALADA**

***Escalada más segura.***

### **7. CONSEGUIR MEJORAR LAS INSTALACIONES DE ESCALADA DE EXTREMADURA TANTO INDOOR COMO EN EL MEDIO NATURAL.**

***El eterno objetivo.***

8. VISIBILIZAR LOS LOGROS DEPORTIVOS Y LOS EVENTOS RELACIONADOS CON LA ESCALADA EN EXTREMADURA.

*Ser referentes obliga a exportar nuestros logros, para poder conseguir más recursos y más logros.*

## LÍNEAS DE TRABAJO TRANSVERSALES

---

1. Trabajar por el desarrollo de la escalada femenina en todos los programas así como la integración de deportistas con discapacidad
2. Generar protocolos y dinámicas de trabajo que mejoren los aspectos de seguridad en las actividades y ayuden a reducir posibles accidentes
3. Trabajar por una formación deportiva completa en cada uno de los programas que componen el plan anual del área, aportando ideas y trabajando codo a codo con el responsable de formación de la FEXME

## PRESUPUESTOS INICIALES

- ESTRUCTURAL- Coordinación: 800€
- TECNIFICACIÓN
  - PLAN DEPORTIVO
    - DTEscalada: CC 3200€, BA 3200€
    - TECNIFICACIÓN Y SELECCIÓN: 16600€ sin covid, 14000€ con covid
  - RESIDENCIA DE ALTO RENDIMEINTO/con presupuesto externo
- COMPETICIONES Y EVENTOS
  - LIGA (3-4 Pruebas): 2000€
  - Campeonato: 3800€ + Inscripciones
  - Con covid: Liga sin evento: 2000€
- EQUIPAMIENTO: 1000€ buscar la autofinanciación mediante proyectos externos.
- FOMENTO DE ESCALADA: 1500€
- INSTALACIONES: 300€. Reuniones y Km.
- FORMACIÓN: Presupuesto externo.
- RESERVA PARA REUNIONES O IMPREVISTOS: 500€

# PROTOCOLO DE ORGANIZACIÓN, INFORMACIÓN Y JUSTIFICACIÓN DE ACTIVIDADES DEL ÁREA

Este documento tiene como objetivo establecer un protocolo para la organización de las actividades del Área de Escalada desde la fecha de su presentación en adelante.

Es importante tenerlo como base para el desarrollo de todas y cada una de las actividades a fin de unificar el funcionamiento y no pasar por alto aspectos específicos de la planificación, publicidad o justificación del mismo.

A su vez, este texto servirá de base para una más completo y específico para la parte de organización de eventos de escalada de la LIGA EXTREMEÑA o CTO.

## 1. Estipulación de cuantías por función

---

Según los criterios establecidos por la Junta Directiva de la FEXME se establecen las siguientes cuantías por funciones desarrolladas:

- ***Técnico responsable de actividades o grupos:***

Es la persona responsable del buen funcionamiento de la actividad, organizarla y desarrollar los contenidos de la misma. Su labor es la de coordinar al grupo de deportistas para que se desarrolle adecuadamente el plan propuesto en la actividad.

Su funciones son están definidas en el previo, durante y después de la actividad. Adquiere la responsabilidad de velar por que el protocolo de organización, seguridad y normativa se desarrolle de manera óptima.

- GRATIFICACIÓN: 96€ con retención del 2%IRPF
- KILOMETRAJE: 0,19€/km. CUANDO SEA PROCEDENTE
- DIETAS: 19€

Cabe la posibilidad de que se desarrolle media jornada con las concentraciones de los grupos del programa de tecnificación u otra actividad que así lo corresponda, en tal caso la gratificación será de 56€.

- ***Equipador de competiciones oficiales FEXME:***

Es la persona que se encarga de preparar técnicamente los recorridos de escalada sobre los que van a participar los deportistas. Su función se desarrolla normalmente dos días antes del evento y su labor es única para esa prueba, es decir, solo sirve para una prueba, debido a la variabilidad de las disciplinas.

La labor del equipador es una labor profesional creativa que debe adaptar los recorridos (vías de escalada) al nivel de los participantes y es la base para el buen desarrollo del evento.

Según el tipo de competición y tamaño de la instalación puede ser necesario varios días para equipar el evento.

- GRATIFICACIÓN: 131€ con retención del 2%IRPF
- KILOMETRAJE: 0,19€/km. CUANDO SEA PROCEDENTE
- DIETAS: 19€

- ***Arbitro de competiciones oficiales:***

Es la persona encargada de dinamizar y puntuar los recorridos acorde al reglamento de la prueba. Su función se desarrolla dentro del evento y adquiere la responsabilidad de velar por aplicación justa del reglamento.

- GRATIFICACIÓN: 41€ con retención del 2%IRPF
- KILOMETRAJE: 0,19€/km. CUANDO SEA PROCEDENTE
- DIETAS: 19€

En eventos que requieran a varios árbitros se podría crear la figura de Juez Principal, cuya labor sería la de coordinar a los árbitros del evento y velar por una buena toma de decisiones en la actividad. Su cuantía sería de 56€ en concepto de gratificación.

Los árbitros de los eventos de la LIGA podrían decidir no cobrar por sus labores. No eximiendo esta acción de adquirir la responsabilidad que conlleva el nombramiento. Todos los eventos tienen que tener definidos los árbitros que van a trabajar en el mismo.

En el caso de crearse nuevas figuras dentro de las acciones del área y no se pudiesen introducir dentro de estas tres creadas, se trabajaría para valorar y cuantificar dichas colaboraciones.

## **2. Elaboración de Proyectos dentro del Área**

---

**7. PROGRAMA DE TECNIFICACIÓN:**

**8. COMPETICIONES Y EVENTOS:**

**9. EQUIPAMIENTOS, REEQUIPAMIENTOS Y ACCESOS A ZONAS DE ESCALADA:**

**10. FOMENTO DE LA ESCALADA:**

**11. INSTALACIONES DEPORTIVAS:**

**12. FORMACIÓN:**

Estos puntos indicados son los proyectos iniciales que el Área se plantea para 2021, a la espera de posibles aportaciones de los miembros del equipo.

Los técnicos encargados de los proyectos ya definidos y asignados serán los encargados de redactarlos y proyectarlos, como tradicionalmente se viene haciendo en el Área.

Los nuevos habrá que asignarlos a una persona o grupo de personas del equipo del Área con el fin de que se encargue de proyectarlo y pasarlo al papel. Es de entender que este grupo de personas interesados por un proyecto en concreto lo trabajen y lo desarrollen haya o no aporte económico en el mismo. Es decir, con lógica el que trabaje un proyecto y lo saque adelante, estará el primero en la lista para ejecutarlo, siempre que pueda hacerlo por capacitación, titulación, etc.

Desde la coordinación del área se apoyará a todos los proyectos, se aportará en cada uno de ellos y se defenderá el documento final ante la Junta Directiva y la Asamblea, aportando también una justificación del mismo.

### 3. Organización de una actividad dentro de los proyectos del Área

---

#### - PREVIO AL LA ACTIVIDAD:

- **Realizar la convocatoria de la actividad**
  - En el caso de actividades de fomento, eventos, competiciones, etc... se realizará con al menos un mes de antelación. Para que dé tiempo a difundirlo y publicitarlo.
  - En el caso de concentraciones de deportistas o cursos, se harán con al menos 15 días de antelación para recordar a los deportistas la actividad y facilitar que se organicen para acudir a la misma. No obstante el calendario tiene que estar presentado a principio de año.
- **Nota de prensa** (si procede)
- **Cartel** (si procede)
- **Ficha de actividad informativa** (Se trata de una ficha de seguridad que elaboraremos de cada actividad. Ver adjunto A) + **Autorización** (Imprescindible para trabajo con menores y de obligada presentación. En el caso de los grupos de DTE y PETE, se podría hacer una general con el calendario de todo el año, pero se recomienda hacer una por actividad que puede estar incluida en la Ficha de la misma)

#### - DURANTE LA ACTIVIDAD:

- Velar por la **seguridad** de la actividad y la consecución de los objetivos de la misma
- **Dinamizar** a los deportistas
- Hacer fotografías de la actividad, generar noticias y compartirlas con el Grupo de Técnicos (Importante para difusión)
- Ejercer las **responsabilidades** propias de su labor.

#### - POSTERIOR A LA ACTIVIDAD:

- Nota de prensa resumen, 2 días tras terminar la actividad. Destacando los logros conseguidos y el desarrollo de la actividad.
- Memoria deportiva con fotos de la actividad (Según modelo)
- Recibí de Gratificación (Según modelo)
- Modelo de gastos conjuntos (Si procede)
- Para el resto de documentos se podrán aportar en 15 días tras terminar la actividad.

## ANEXO A

# FICHA INFORMATIVA DE ACTIVIDAD 2021

ÁREA DE ESCALADA



**FEXME**  
FEDERACIÓN EXTREMEÑA  
DE MONTAÑA Y ESCALADA

TIPO DE ACTIVIDAD:	DENOMINACIÓN:	ROL DEL TÉCNICO RESPONSABLE #
<b>DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD</b>		
Cuanto más definida esté la actividad mejor.		
DEPORTISTAS ASISTENTES	FECHA Y DURACIÓN:	NIVEL DE DIFICULTAD DE LA SALIDA
LUGAR DE DESARROLLO	INSTALACIONES A UTILIZAR	PUNTO DE ENCUENTRO Y HORA
MATERIAL DEPORTIVO NECESARIO INDIVIDUAL		MATERIAL COLECTIVO POR CORDADAS
CONOCIMIENTOS QUE DEBEIS TENER		CONSIGNAS DE SEGURIDAD
<b>TECNICO RESPONSABLE, CONTACTO:</b>		

EN CASO DE SER MENOR DE EDAD, DEBES TRAER ESTE DOCUMENTO FIRMADO POR EL PADRE, MADRE O TUTOR DEL DEPORTISTA:

EN..... A .....DE 2021.

FIRMADO:



# RECOMENDACIONES SANITARIAS PARA ACTIVIDADES DE ESCALADA

*Si has tenido algún síntoma compatible con el COVID-19 catorce días antes de la actividad o has estado en contacto con alguien que los haya tenido no debes venir a la actividad. PONES EN RIESGO A TUS COMPAÑEROS DE CONTAGIARLOS.*

## **En el desplazamiento:**

- En caso de compartir vehículo, recordar la obligatoriedad del uso de mascarilla siempre que no sean convivientes y favorecer la renovación del aire en el interior del mismo.

## **En la aproximación a pie:**

- Distancia de seguridad entre los participantes de 3 metros, siendo la mínima de 2 metros siempre que esto sea posible.
- No compartir agua ni comida, cada miembro del grupo deberá llevar su propia cantimplora y comida.

## **Durante la escalada:**

- Obligatorio el uso de magnesio líquido que puede ser utilizado de manera combinada con el magnesio en polvo.
- Es obligatorio en uso de la mascarilla a pie de vía mientras nos preparamos y aseguramos al compañero, pudiendo prescindir de ella cuando nos pongamos a escalar. Pero tenemos que colocárnosla de nuevo cuando bajemos de la vía.
- No compartiremos ni bebida ni comida
- En la medida de lo posible no mordremos la cuerda con la boca

## **A la finalización:**

- Es recomendable una vez terminada la escalada limpiarse las manos con gel hidroalcohólico. Si las manos están “visiblemente sucias”, el gel pierde eficacia, por lo que se recomienda lavarse previamente las manos.

## **Durante la convivencia:**

- Uso de mascarilla obligatorio
- Mantener en la medida de lo posible distancia de seguridad de 1,5 metros.
- A la hora de comer nos podemos quitar la mascarilla pero debemos mantener una distancia prudencial de seguridad.
- Lavar las manos con constancia, abundante agua y jabón, sobre todo antes de comer.
- Cada uno usará sus cubiertos, platos y vasos.

**LAS MEDIDAS SON DE OBLIGATORIO CUMPLIMIENTO, POR LA SALUD DE TODOS!!!**