

**PROTOCOLO**  
**SENDERISMO INCLUSIVO**  
**PARTICIPANTES ESFUERZA VERANO 2020**

1. SE RECOMIENDA TOMARSE LA TEMPERATURA ANTES DE SALIR DE CASA.
2. VENIR DE CASA PREPARADO CON RÓPA CÓMODA PARA DISFRUTAR DE LA RUTA.
3. Guardar en todo momento el DISTANCIAMIENTO SOCIAL.
4. UTILIZA MASCARILLA.
5. IMPORTANTE RESPETAR LOS HORARIOS DE LA ACTIVIDAD.
6. PROTECTOR SOLAR. Muy importante ponerse ya en casa la crema con un factor de protección alto, para evitar quemaduras solares.
7. La ropa tiene que ser lo más cómoda posible para realizar la ruta.
8. GORRA/gorro para el sol.
9. Gafas de sol, importantes para quienes la claridad y el reflejo del sol les afecte en la visión.
10. Botella de agua o bebida isotónica para hidratarse antes, durante y después de la actividad.
11. Mochila para la bebida, ropa de abrigo o impermeable.
12. Gel hidroalcohólico de desinfección de manos con efecto viricida
13. SE RECOMIENDA NO COMPARTIR EQUIPACIÓN ENTRE PARTICIPANTES, NO INTERCAMBIARSE MATERIAL, COMPARTIR BEBIDAS, ...