



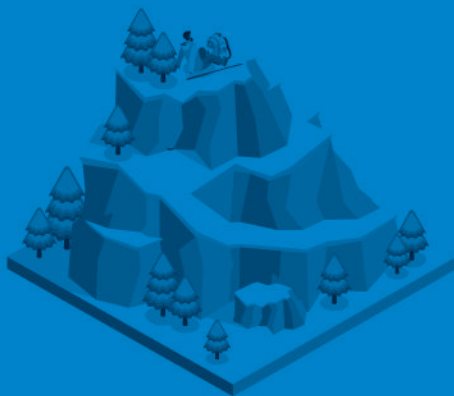
XUNTA  
DE GALICIA

# MANUAL PARA AS ACTIVIDADES DE TURISMO ACTIVO E ECOTURISMO ANTE A COVID-19

---

actualizado o 22 de maio de 2020

*Este é un documento aberto ao que se irán incorporando novas recomendacións e medidas en función da evolución da COVID-19.*



[comunicacion.turismo@xunta.gal](mailto:comunicacion.turismo@xunta.gal)



 900 400 116

## INTRODUCCIÓN

► Con base na información e nas recomendacións da autoridade sanitaria, elabórase este **manual para as actividades de turismo activo e ecoturismo ante a COVID-19** que ten como finalidade orientar as actuacións na **fase de reactivación da actividade para garantir a saúde no ámbito laboral** das persoas traballadoras. As medidas deberán analizarse individualmente para adaptalas á súa singularidade e actualizarse en función das novas indicacións da autoridade sanitaria.

## MEDIDAS ANTES DO COMEZO DA ACTIVIDADE

### Para o titular da actividade

► Desenvolver as medidas para minimizar o risco de contaxio, tendo en conta a natureza das actividades que se van realizar e as características dos clientes (afluencia e tipoloxía de clientes, servizos que se prestan etc.) co asesoramento da modalidade de servizo de prevención de riscos laborais: propio, mancomunado, alleo etc., contando coa participación dos traballadores.

► **Estas medidas deben incluír:**

- Un **protocolo de actuación ante a sospeita de caso da COVID-19**. Contemplan a posibilidade de existencia de síntomas entre a clientela e os traballadores.
- Un **procedemento de limpeza e desinfección** que inclúa o material deportivo, os equipos que se utilicen nas actividades, os vehículos e as instalacións. Defínense o protocolo de limpeza de cada material, indicando o produto que se vai utilizar e o método para realizala.
- Realizar, **antes da apertura inicial, unha limpeza e desinfección a fondo** utilizando desinfectantes, como dilucións de lixivia (1:50) preparada no momento ou calquera dos desinfectantes con actividade virucida que se atopan no mercado e que foron [autorizados e rexistrados polo Ministerio de Sanidade](#). No uso dese produto se respectarase as indicacións da etiqueta.
- Darlles resposta ás necesidades de aprovisionamento de material.
- **Determinar o catálogo de actividades** que se poidan levar a cabo con seguridade, así como a capacidade destas, en función das determinacións das autoridades sanitarias.
- Identificar o **persoal traballador especialmente sensible á COVID-19** e adoptar as medidas específicas para minimizar o risco de contaxio cando teñan que acudir ao centro de traballo.

- **Informar os clientes** sobre os protocolos de seguridade establecidos para eles destinados a evitar o contaxio.
- **Actualizar a formación dos traballadores no contexto COVID-19** nos seguintes aspectos: riscos de contaxio e propagación do SARS-CoV-2, con especial atención ás vías de transmisión, medidas de hixiene, medidas de prevención e protección incluído o uso e mantemento correcto de máscaras, guantes e EPI que utilicen.
- Establecer as medidas específicas dirixidas a minimizar o risco de contaxio durante a realización das actividades de turismo activo.

## MEDIDAS ANTES DO COMEZO DA ACTIVIDADE

### Para o persoal traballador

- Non ir traballar con **febre** (> 37 °C), **síntomas** respiratorios, outros síntomas de sospeita de enfermidade ou se houbo **contacto próximo** cunha persoa infectada.
- No desprazamento ao traballo **elixir as opcións de mobilidade que mellor garantan a distancia de seguridade** de aproximadamente 2 metros e ter en conta o uso obrigado de máscara hixiénica ou cirúrxica, seguindo as indicacións de mobilidade das autoridades competentes.

## MEDIDAS PARA GARANTIR A DISTANCIA DE SEGURIDADE

- **Con carácter xeral débese garantir a distancia de seguridade de 2 metros** entre as persoas traballadoras e clientes:

- De non ser posible manter esta distancia na **atención ao público**, garantir a distancia de 1 metro e utilizar elementos de protección ou barreira como as pantallas faciais ou pantallas de separación de metacrilato ou similares, de fácil limpeza e desinfección.
- O uso de máscaras será obrigatorio cando non se poida garantir a distancia de seguridade de 2 m entre os usuarios ou entre o persoal.

► **A distribución dos espazos e as condicións de traballo e uso das instalacións adaptaranse para garantir a distancia de seguridade.** Con este fin:

- A posición do mobiliario, a delimitación das zonas de uso público/privado e a situación dos puntos de atención ao público modificaranse na medida que sexa necesario.
- Organizarase a entrada / saída / percorrido da clientela. Sinalizarase de forma clara a distancia de seguridade interpersoal de dous metros entre clientes, con marcas no chan, ou mediante o uso de balizas, carteis. Se o local dispón de dúas ou máis portas, recoméndase establecer un uso diferenciado para a clientela da necesidade de manter a distancia de seguridade interpersoal de dous metros entre os usuarios da actividade. Naquelas actividades nas que, polas propias características da súa execución, non se poida garantir a dita distancia de seguridade, proporcionaráselles ás persoas usuarias os equipos de protección individual axeitados previa avaliación dos riscos. Nas actividades que se desenvolvan no medio acuático nas que o emprego de calquera máscara das aquí recomendadas poida supoñer unha diminución da seguridade na execución da actividade, informarase as persoas usuarias do dito risco, debendo éstas manifestar por escrito que recibiron dita información. En calquera caso a empresa poderá buscar e ofrecer unha alternativa mellor entre as que nese momento sexan válidas.
- A actividade expoñerá ao público a capacidade máxima e establecerá sistemas de reconto e control deste aforo.
- No caso de preverse coincidencia masiva de persoas, a actividade deberá realizar os axustes horarios necesarios. Tamén se poderán implantar quendas de traballo para o persoal.
- Establecer normas de uso das instalacións e os espazos compartidos para manter a distancia de seguridade nos accesos e zonas comúns, vestiarios, aseos, e na actividade ao aire libre.

Unha das formas máis efectivas para minimizar a propagación da COVID-19 é limitar a proximidade física a 2 metros entre persoal, clientela e provedores. O uso de máscaras será obrigatorio cando non se poida garantir esta distancia



## MEDIDAS DE HIXIENE E LIMPEZA

### Hábitos hixiénicos persoais

- › **Lavar as mans con frecuencia**, durante 40-60 segundos, con auga e xabón ou utilizar solucións desinfectantes (hidroalcohólicas).
- › **Cubrir as vías respiratorias cun pano desbotable ou co antebrazo**, ao tusir ou esbirrar, e desbotalo de xeito adecuado.
- › **Evitar tocar os ollos, o nariz e a boca** porque as mans facilitan a transmisión.
- › **Cambiarse de roupa e calzado** ao chegar e ao finalizar a quenda antes de saír do restaurante. Levar coa adecuada periodicidade a roupa de traballo limpa.
- › **Deixar os obxectos persoais** (incluídos móbiles) nun lugar dedicado para o efecto (box, armarios etc.), de non ser así, desinfectalos frecuentemente.
- › **Non compartir equipos de traballo, dispositivos**, material deportivo e equipamento doutros (como caixa, TPV, transmisores móbiles, megáfonos etc.), de non ser posible, desinfectalos previamente.

### Hixiene e limpeza nas instalacións

#### › Garantir a subministración de produtos

- Contar con **solucións desinfectantes (hidroalcohólicas...)** en sitios accesibles para uso da clientela. Estará accesible no lugar de inicio da actividade (recepción, vestiarios, local de recollida de material, aulas etc.). O persoal portará estas solucións para que estean dispoñibles para a clientela ao longo da actividade. O persoal debe instar os clientes a desinfectarse as mans antes de entrar.
- **Dispoñer de produtos para a hixiene de mans** (xeles hidroalcohólicos ou desinfectantes con actividade virucida autorizados e rexistrados polo Ministerio de Sanidade e panos desbotables) e para a limpeza e desinfección (deterxente habitual, lixivia ou outros produtos autorizados). Dotar o persoal de material suficiente para a hixiene, limpeza e desinfección.
- **Dispoñer de papeleiras** con tapa, pedal e bolsa substituíble nas que poder depositar panos e calquera outro material desbotable en puntos estratéxicos e nos vestiarios.
- **Proporcionar roupa de traballo** ou uniformes axeitados e **medios de protección persoal** (máscaras, luvas desbotables, pantallas faciais) cando así o indique o servizo de prevención de riscos laborais ou estea indicado pola autoridade sanitaria.

### › Reforzar medidas de limpeza e desinfección

- **Limpar e desinfectar locais, instalacións, materiais das actividades e superficies que se tocan** con máis frecuencia (pomos de portas, manivelas, tiradores, aseos, elevadores, tirolesas, vehículos, barreiras de protección, chalecos, neoprenos, embarcacións, elásticos, cascos, vestiarios, aseos etc.). Utilizaranse **sempre produtos recomendados** e autorizados polas autoridades sanitarias e en condicións de seguridade segundo indicacións do fabricante.
- **Desinfectar os equipos ou materiais do posto de traballo co cambio de quenda.** Os deterxentes habituais son suficientes, aínda que tamén se pode contemplar a incorporación de lixivia ou outros produtos desinfectantes ás rutinas de limpeza. Facelo como mínimo dúas veces ao día e unha delas ao final da xornada
- **Cando non se poida evitar compartir** determinados equipos ou dispositivos (caixa, TPV, transmisores portátiles, megáfonos...) estableceranse pautas de limpeza e desinfección entre usos para a redución do risco de contaxio.
- **Ventilar frecuentemente** as instalacións e asegurar a renovación do aire e o mantemento dos sistemas de ventilación ou climatización. Como mínimo, de forma diaria e durante o tempo necesario para permitir a renovación do aire.

### › Limpeza de téxtiles

- A **roupa de traballo** só se debe utilizar durante a xornada laboral. Estes lavaranse e desinfectaranse diariamente seguindo o procedemento habitual. Recoméndase un lavado a >60 °C. O transporte da roupa de traballo farase nunha bolsa pechada.

## Hábitos hixiénicos na prestación do servizo

- › **Evitar o uso de folletos** ou outras medidas informativas en documentos de uso compartido promovendo a información a través de medios dixitais ou utilizando tecnoloxía (ficheiros dixitalizados, código QR), ou outros sistemas como encerados, carteis, folletos de uso individual etc. Se non se pode facilitarase nun documento plastificado que se desinfectará tras cada uso.
- › **Asegurar a limpeza das superficies da instalación** coas que entran en contacto os clientes.

- › **Almacenar o equipamento, material deportivo e equipos de protección en recintos pechados ou polo menos lonxe** de zonas de paso de clientes e traballadores. Débese retirar calquera elemento decorativo.
- › **Desinfectar todo o material deportivo** que usen os clientes.

**Outra das formas máis efectivas para minimizar a propagación da COVID-19 son as medidas de hixiene persoal e de limpeza e desinfección do establecemento.**

## MEDIDAS ORGANIZATIVAS

- › **Informar o persoal de que se ten síntomas da COVID-19 debe quedar na casa** e se estiveron en contacto estreito cun caso tampouco acudirán ao seu posto de traballo. Uns dos puntos claves na xestión do risco é a identificación e contención precoz das fontes de contaxio.
- › **Informar e formar** o persoal sobre os riscos de contaxio e propagación da COVID-19 , con especial atención ás vías de transmisión e as medidas de prevención e protección adoptadas. Adoptar medidas fronte a posibles situacións de tensión.
- › **Colocar carteis en zonas visibles** da instalación que advirtan a clientela sobre as medidas e sobre a súa obriga de cooperar no seu cumprimento.
- › **Sinalizar** o chan do local e onde se precise manter a distancia de seguridade
- › **Fomentar o uso de medios telemáticos** (ordenador e dispositivos móbiles) para xestionar as reservas, pago atención ao cliente, recepción de albarás e a emisión de facturas á clientela antes da confirmación da reserva das condicións do servizo e medidas de prevención establecidas, para a súa aceptación.
- › Informar a clientela de como deben recoller e utilizar o material e o equipamento, de forma que se reduza o risco de contaxio.
- › **No uso de espazos públicos**, coordinarase con outras empresas, usuarios e autoridades competentes para acadar un uso ordenado e seguro destes. En instalacións alleas á empresa (p. ex. instalación deportiva pública), con antelación á actividade débense solicitar os protocolos de prevención do contaxio destas para SARS-Cov-2.
- › **Utilizar o pago con tarxeta ou móbil** sempre que sexa posible para evitar o contacto coa clientela

- › Establecer as pautas de seguridade para a recollida da mercadoría.
- › **Habilitar un espazo con roupeiros** ou, polo menos, portatraxes ou similar (bolsa de plástico etc.) no que os empregados deixen a súa roupa e se poidan cambiar.

## MEDIDAS DE PROTECCIÓN PERSOAL

- › **As máscaras hixiénicas ou cirúrxicas**, tal e como indica a autoridade sanitaria, son obrigatorias na vía pública, nos espazos ao aire libre, e en calquera espazo pechado de uso público ou que se encontre aberto ao público, sempre que non sexa posible manter unha distancia de seguridade interpersoal de polo menos dous metros. Nos medios de transporte público son obrigatorias independentemente da distancia de seguridade interpersoal.
- › **A máscara de protección individual EPI** (FFP2 ou FFP3) só é recomendable nos casos prescritos polo servizo de prevención, que debe indicar o seu uso, tipo, tarefas e situacións nas que debe usarse.
- › **Usar e refugar as máscaras e os EPI de forma adecuada** para previr a infección. Lavar sempre as mans antes de poñelos e despois de quitalos. Evitar igualmente tocar a cara cando se leven postos.
- › É necesario **garantir a subministración de material de protección**, de maneira especial luvas e máscaras, segundo as indicacións do servizo de prevención de riscos laborais (especialmente ao persoal de limpeza e ao persoal de atención ao público) e das autoridades sanitarias.
- › A mellor forma de previr a transmisión e usar unha combinación de todas as medidas preventivas. **Os EPI**, de considerarse, **serán un complemento**.
- › Deberá **formarse o persoal traballador** sobre o uso correcto e mantemento de máscaras, guantes e EPI que utilicen.

O uso de máscara non debe nunca obviar a importancia de manter a distancia de seguridade, a hixiene de mans frecuente con auga e xabón ou solucións desinfectantes (hidroalcohólicas...), cubrir a boca e o nariz co cóbado flexionado ao tusir ou esberrar, usar panos desbotables e tirar estes tras o seu uso, así como evitar tocar os ollos, o nariz e a boca.



## MEDIDAS PARA A XESTIÓN DOS RESIDUOS

- › **Xestionar** os residuos **ordinarios** do **modo habitual**.
- › O **material de hixiene persoal** (luvas, máscaras ou panos) desbotarase en papeleiras ou **contedores** con tapa, pedal e bolsa recambiable e depositarase na **fracción resto**.
- › No caso de que unha **persoa** traballadora presente **síntomas** mentres se atope no seu posto de traballo, será preciso **illar o contedor** onde depositase panos ou outros produtos usados. Esa bolsa de lixo deberá ser extraída e colocada nunha **segunda bolsa** de lixo, con peche, para o seu depósito na fracción resto.

## MEDIDAS NO CASO DUNHA SOSPEITA DE COVID-19

- › No caso de que **unha persoa traballadora presente sintomatoloxía compatible** coa enfermidade, retirase da súa actividade profesional, illarase e dotarase dunha máscara cirúrxica. Contactarase cos servizos de saúde chamando ao teléfono de atención **900 400 116** ou ao médico de atención primaria.
- › **Os servizo sanitario do SPRL** será o encargado de establecer os mecanismos para a investigación e seguimento dos contactos estreitos no ámbito das súas competencias, de forma coordinada coas autoridades de saúde pública.

LIÑA ATENCIÓN

**900 400 116**



## BIBLIOGRAFÍA

### Outra información de interese

➤ **Ministerio de Sanidade:**

<https://www.mscbs.gob.es/en/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/home.htm>

➤ **Consellería de Sanidade. Xunta de Galicia:**

<https://coronavirus.sergas.es/>

➤ **Procedemento de actuación para os servizos de prevención de riscos laborais fronte á exposición ao novo coronavirus (SARS-CoV-2) (30 de abril de 2020):**

<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/PrevencionRRL COVID-19.pdf>

➤ **Boas prácticas nos centros de traballo. Medidas para a prevención de contaxios do COVID-19 (11 de abril de 2020):**

<https://www.lamoncloa.gob.es/serviciosdeprensa/notasprensa/presidencia/Documents/2020/GUIACENTROSTRABAJOCVID19b.pdf>

➤ **Guía de recomendacións preventivas de saúde laboral ante ou coronavirus (21 de abril de 2020):**

<https://ficheiros-web.xunta.gal/cei/coronavirus/guia-saude-laboral-coronavirus.pdf>

➤ **Produtos virucidas autorizados en España:**

[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)

➤ **Guías para a redución do contaxio polo coronavirus SARS-CoV-2 no sector turístico elaboradas por el ICTE:**

<https://www.mincotur.gob.es/es-es/COVID-19/Paginas/Guias-sector-turistico.aspx>

➤ **Información sectorial no ámbito da Sanidade Ambiental sobre Coronavirus. Consellería de Sanidade. Xunta de Galicia:**

<https://coronavirus.sergas.es/Contidos/Sanidade-Ambiental>

- ▶ **Nota informativa sobre a eficacia da desinfección de equipos e produtos biocidas para previr a transmisión da COVID-19. Consellería de Sanidade. Xunta de Galicia:**

[https://coronavirus.sergas.es/Contidos/Documents/310/Nota\\_informativa\\_productos\\_equipos\\_COVID19.pdf](https://coronavirus.sergas.es/Contidos/Documents/310/Nota_informativa_productos_equipos_COVID19.pdf)

- ▶ **Recomendacións para a apertura da actividade nas piscinas tras a crise da COVID-19. Guía do Ministerio de Sanidade:**

<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/recomendacionesAperturaPiscinas.pdf>

- ▶ **Outra información e documentación elaborada polo ISSGA:**

[http://issga.xunta.gal/portal/contido/avisos/aviso\\_0018.html](http://issga.xunta.gal/portal/contido/avisos/aviso_0018.html)

## Técnica do lavado de mans con auga e xabón



Humedecer as mans



Aplicar suficiente xabón



Fregar palma sobre palma



Fregar palma sobre dorso cos dedos entrelazados e viceversa



Fregar palma sobre palma cos dedos entrelazados



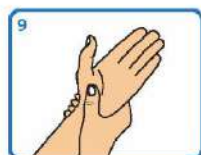
Fregar o dorso dos dedos sobre a palma oposta



Fregar os polgares mediante un movemento rotatorio



Fregar as xemas dos dedos sobre a palma da man contraria cun movemento circular



Fregar cada pulso coa man oposta



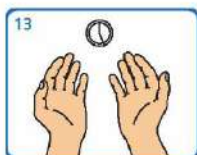
Aclarar con auga



Pechar a billa co còbado ou ben cunha toalla de papel desbotable

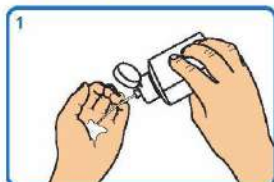


Secar cunha toalla de papel desbotable



Este proceso debe levar entre 40 e 60 seg

## Técnica de hixiene das mans con preparacións alcohólicas



1  
Depositar na palma da man unha dose de produto suficiente para cubrir todas as superficies a tratar.



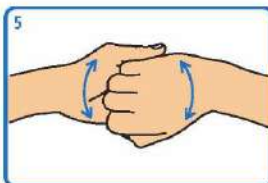
2  
Fregar as palmas das mans entre si



3  
Estender o produto entre os dedos



4  
Fregar as palmas das mans entre si, cos dedos entrelazados



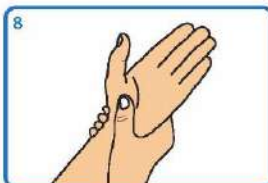
5  
Fregar o dorso dos dedos dunha man coa palma da man oposta, agarrándose os dedos



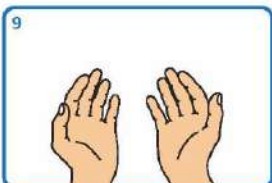
6  
Fregar cun movemente de rotación o polgar esquerdo atrapándoo coa palma da man dereita, e viceversa.



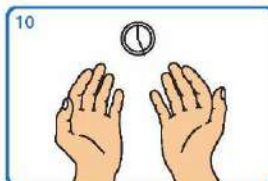
7  
Fregar a punta dos dedos da man dereita contra a palma da man esquerda, facendo un movemente de rotación, e viceversa



8  
Fregar cada pulso coa man oposta



9  
Esperar ata que o produto se evapore e as mans estean secas (non use papel nin toallas)



10  
Este proceso debe levar entre 20 e 30 seg.

Adaptado de NHS e World Health Organization *Guidelines on Hand Hygiene in Health Care*

## COLOCACIÓN CORRECTA DA MÁSCARA HIXIÉNICA OU CIRÚRXICA

Lavar as mans con auga e xabón antes de manipular a máscara. Identificar a parte superior e/ou o lado correcto desta. Colocala na cara e axustar, se dispón dela, a pinza nasal ao nariz.



Colocar ben as bandas, segundo modelo. Por detrás das orellas ou a banda superior pola parte da cabeza e a inferior pola parte de atrás do pescozo.

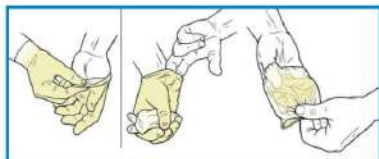
Baixar a parte inferior da máscara á barbela e verificar que esta queda cuberta na súa totalidade.



Presionar a pinza nasal, se a ten, cos dedos índices de ambas mans para axustarlal ao nariz. Verificar que a máscara está colocada correctamente, comprobando o selado e a ausencia de molestias respiratorias.

Unha vez axustada, non tocar a máscara coas mans. Se o usuario necesita tocar a máscara, debe previamente lavar as mans con auga e xabón ou refregalas cunha solución hidroalcohólica.

## XEITO CORRECTO DE POÑER E RETIRAR AS LUVAS



- **Paso 1:** Lavar as mans antes de poñer as luvas.
- **Paso 2:** Retirar as luvas e refregalas.
- **Paso 3:** Lavar as mans despois de quitar as luvas.

galicia



Xacobeo 2021



XUNTA  
DE GALICIA