



Domicilio1: Pintor Pedro Olmos N°241, Villa La Doña, Comuna de San Felipe
Domicilio2: Avenida General Velásquez 075 – Villa Portales, Block 2, Depto. 302 – Comuna Estación Central
Celular: 997850685
Email: maitenes_expediciones@hotmail.com

Declaración Jurada Covid 19

Esta declaración es una medida de prevención Covid 19, por lo que la entrega de datos falsos puede generar acciones legales contra quien así lo hiciera.

Cuestionario

Marcar respuesta correcta

Presenta pérdida del olfato en los últimos 7 días	SI	NO
Ha tenido fiebre igual o mayor a 38° en las últimas 24 hrs.	SI	NO
Tiene Ud. tos	SI	NO
Tiene Ud. dolor de garganta	SI	NO
Tiene Ud. dificultades respiratorias	SI	NO
En los últimos 14 días ha estado Ud. con un caso confirmado o sospechoso de Covid	SI	NO

Temperatura Inicial _____

Temperatura Final _____

Declaro que los datos son veraces.

Nombre y Apellido: _____ Rut _____

Lugar y Fecha _____ Firma _____

Copia para el Prestador del Servicio

Practicando Trekking o Senderismo con medidas de seguridad.

Cuando usar la mascarilla

- . Lo más importante es evitar la aglomeración.
- . En general se recomienda el uso de mascarilla, en refugios o espacios cerrados.
- . En el momento de la charla de bienvenida y despedida, mantener distancia de 2 mt
- . Durante los descansos si no se puede mantener la distancia de seguridad.
- . En situaciones de contacto cercano para evitar peligros de montaña.

Selección de itinerarios

- . Se recomienda planificar los itinerarios favoreciendo la conducción del grupo en espacios abiertos, evitando zonas escarpadas y el contacto entre participantes.
- . Antes de la actividad los pasajeros se equiparán individualmente, siguiendo las Instrucciones del Guía, respetando la distancia de seguridad.
- . Durante la actividad, seguir las instrucciones del Guía en todo momento.
- . Lavarse las manos siempre que sea posible.

En movimiento

- . Guardar distancia entre personas de 2 a 4 mt., dependiendo de las condiciones del Lugar
- . Limitar las conversaciones mientras se esté en movimiento.
- . Fomentar el uso de lentes de sol o transparentes.
- . Controlar el ritmo y la velocidad de marcha y avisar al grupo con antelación, al momento de hacer paradas y descansos, evitando así la aglomeración.
- . Respetar distancias entre personas, durante el cruce con otros grupo.
- . Mantener el nivel de esfuerzo y evitar cambiar el ritmo de marcha.
- . En zig-zag y zonas escarpadas, evitar detenerse justo encima o debajo de otra persona.
- . Al enfrentar viento fuerte usar mascarilla, y si el espacio lo permite, caminar siempre en hilera.
- . Acercarse a otros participantes sólo si es estrictamente necesario y siempre haciendo uso de mascarilla y guantes desechables.

Durante las detenciones de la marcha

- . Guardar la distancia de seguridad, entre personas 2 mt.
- . Mantener distancia física, usar mascarilla mientras se conversa.
- . Evitar conversaciones innecesarias, evitar comunicarse en voz muy alta, tosiendo o estornudando.
- . No intercambiar equipamiento, comida, bebidas, bloqueador solar, entre otros.

Al finalizar la actividad

- . Utilizar espacio abierto para quitarse el equipo y la ropa sucia, separados uno de Otro
- . Depositar la ropa sucia en bolsa de basura, y colocarse ropa limpia.
- . Al llegar a casa lavar y desinfectar la ropa utilizada durante la actividad
- . Desinfectar correctamente todo el material técnico.

Baños de Naturaleza

- . En la visita a la Naturaleza te invitamos a conectarte mental y emocionalmente con ella, para mejorar tu salud y el ánimo.
- . Activa tus sentidos, tomando conciencia donde estás y sin prisa hacer sentir la armonía, la paz y que eres parte de la Naturaleza.
- . Contempla la Naturaleza que te rodea, elige un lugar que te atraiga.
- . Caminar sin prisa, activar tus sentidos, vivir el aquí y el ahora, contemplar, conectarte y emocionarte.

SOLO CON TU COLABORACIÓN Y EL SEGUIMIENTO ESTRICTO DE ESTAS MEDIDAS SANITARIAS, PODREMOS VOLVER A PRACTICAR EL TREKKING O EL SENDERISMO DE FORMA SEGURA, PARA CONECTAR CON LA NATURALEZA Y EL AIRE LIBRE.