

DECÁLOGO PARA DISFRUTAR DE LA SIERRA DE GUADARRAMA EN TIEMPOS DE COVID-19



Basado en el decálogo para disfrutar de la naturaleza en tiempos de Covid-19 del Ministerio para la Transición y el Reto Demográfico

1. NATURALEZA ES SALUD Y BIENESTAR

Está demostrado científicamente que estar en la naturaleza nos reporta múltiples beneficios y refuerza nuestro sistema inmunológico. Acercándonos a ella podremos sentir y comprender que seguimos dependiendo de sus habitantes y procesos. La naturaleza es nuestra primera medicina.

2. PREPARA TU VISITA

Las autoridades competentes establecerán si las áreas protegidas y otros espacios naturales están abiertos al público. Comprueba la situación de tu destino con antelación para asegurarte de qué zonas y servicios estarán disponibles. Lleva contigo todo lo que puedas necesitar. Reserva y respeta los aforos permitidos.

3. CUIDA SIEMPRE DE TU SALUD Y DE LAS DE LOS DEMÁS

Mantén la distancia social de seguridad y toma todas las precauciones posibles para prevenir la COVID-19. Si visitas un espacio protegido atiende a las indicaciones del personal responsable y sigue las instrucciones de seguridad que se establezcan. Lleva desinfectante de manos por si no hay agua disponible y mascarilla.

4. EVITA ZONAS CON AGLOMERACIONES O CONCURRIDAS

Evita las áreas naturales en las que no puedas mantener la distancia de seguridad con otras personas. Si vas en grupos pequeños o haces excursiones en solitario contribuirás a prevenir contagios.

5. SIGUE LAS RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS PARA MONTAÑAS Y ÁREAS DE RECREO

Montañas y áreas de recreo son zonas muy sensibles a las que prestar especial atención

6. CONOCE TUS LÍMITES

Si visitas áreas naturales o practicas deportes al aire libre asegúrate de llevar siempre todo lo que necesites y que la actividad que realizas está dentro de tus capacidades.

7. TEN PRESENTE TU ESTADO DE SALUD

Si te encuentras mal o has estado enfermo o expuesto al COVID-19 en los últimos 14 días no salgas de casa, no hagas excursiones ni visites espacios naturales. Siempre podrás disfrutar de las herramientas de visitas virtuales de las que disponen muchos espacios. Si te encuentras mal o enfermas durante tu visita, regresa cuanto antes a tu domicilio y/o dirígete a un centro de salud.

8. NO DEJES RASTRO

Cuando recorras una senda o un camino en el bosque, atraveses un paraje natural, acudas a un observatorio de aves o hagas cualquier otra actividad en la naturaleza, recuerda: no dejes ningún rastro de tu paso, que no quede ningún desperdicio ni haya ninguna alteración.

9. RESPETA LA NATURALEZA

En estos últimos meses de pandemia la naturaleza ha tenido un respiro de la actividad humana. Procuremos que las visitas sean respetuosas para no perturbar a la flora y fauna. Si transitas o conduces por caminos rurales extrema la precaución ya que los animales se han desacostumbrado a la presencia humana.

10. AYUDA A LOS NEGOCIOS DE PROXIMIDAD

Visita áreas naturales cercanas a tu residencia y ayuda a mejorar su entorno económico. Procura elegir empresas locales en el entorno cercano para descansar, degustar la gastronomía local; realiza visitas guiadas y compra productos locales. Con tu gasto ayudas a la economía local.

**¡VEN, CONOCE, VALORA,
DISFRUTA Y PROTEGE!!!**



Sierra de **GUADARRAMA**